



小浜市健康管理センター オープン 1周年記念イベント

2024 11.28(木) 29(金) 30(土)

11/28
木

1F 健康チェック

10:00~12:00 14:00~16:00

脳トレ体験&野菜摂取量チェックなど



VRで認知症体験

県内初!

10:00~12:00 13:00~15:00

本人目線での場面体験

11/29
金

1F 健康チェック

10:00~12:00 14:00~16:00

脳トレ体験&野菜摂取量チェックなど

肌水分チェック・腸年齢チェック

13:00~15:00

おなかとお口のクイズに答えてプレゼントをgetしよう!

モルック体験

13:30~15:30

木の棒でピンを倒して得点を競おう!



2F 100歳体操

14:00~15:00

やってみよう!座ってできる筋力運動

3F 絵本の読み聞かせ&手遊び

14:00~14:30

絵本『だるまさんが』

『おめんです』ほか

※対象:未入园児とご家族

先着20組
申込み不要

11/30
土

1F 健康チェック

10:00~12:00 14:00~16:00

脳トレ体験&野菜摂取量チェックなど

AGE測定・血管年齢測定・インボディ測定

10:00~12:00

老化物質
チェック!

筋肉量が
わかる!

ボール当て(ほほえみサポーターズ)

14:00~16:00

簡単レクを一緒に楽しみましょう!

2F ミュージック・ケア

10:30~11:30

対象:未入园児とご家族

講師:松山智恵さん

お子さんと触れ合いながら気分をリフレッシュ♪

先着 20 組

申込みはこちら↓

11/1申込み受付開始



3F クリスマスオーナメント作り

10:00~12:00

親子で一緒にツリーを飾ろう!



2F 100歳体操 (ほほえみサポーターズ)

13:00~14:00

やってみよう!座ってできる筋力運動

マイナ保険証の利用登録窓口

10:00~16:00

マイナンバーカードをお持ちください 暗証番号が必要です

今から使おう!
マイナ保険証

4F さばトラななちゃんを探せ!!

10:00~16:00

4階フロア内に貼ってあるななちゃんを探して、お菓子をゲットしよう!

探してニャン♪



4F リリ・オリナス 28(木).29(金).30(土)

*初めての方も会員様も全レッスン無料!!

*レッスンの詳細は裏面をご覧ください

4F つみきハウスパン販売 28(木).29(金).30(土)

11:00~15:00 ※無くなり次第終了

【問合せ】小浜市健康管理センター ☎64-6140