

健康づくり課&食改（ボランティア団体）との共同事業

# 健康づくり教室

5月は下妻市大園木に出張します!

令和8年5月8日(金)

会場：ふるさと交流館リフレこかい（下妻市大園木251-1）

※農産物千代川直売所がある、やすらぎの里しもつまの敷地内にあります。

「しもつま元気ポイント対象事業」10ポイントをプレゼント

【公園内の散策】

やすらぎの里公園全体で約150本のフジを植栽しており、回廊に約60本が植えられています。4月中旬～5月上旬頃が見頃で、健康づくり教室に参加して、公園内（売店やレストランもあります）を歩くのもおすすめです。



全身の筋肉量測定



骨の健康度測定



咀嚼力判定ガム



試食と座談会  
(自由参加)



フジの回廊

受付時間

午前9時15分から10時15分

活動内容

- ・計測（血圧・体組成・骨健康度・咀嚼力判定ガム）
- ・ミニ健康講話（噛む力・自宅のできる運動方法）
- ・健康相談
- ・食改さんによる試食サロン（午前11時30分終了予定）

参加方法

事前申込みは必要なし。当日は直接会場にお越しください。

次回の案内

令和8年7月29日(水)は、下妻市保健センターで開催します。