

清須市

協働テラス

健康づくり企画

第3回

／ 住みよいまち清須 ／

健康フェス

免疫力向上!

身体の中からポカポカに

日時

令和6年 2月4日(日)
9:30～12:00(受付9:15～)

会場

アルコ ARCO清洲 体育棟
愛知県清須市清洲2537

参加料

300円(税込)

※18歳(高校生)以下の方、
障害者手帳等持参者は無料

問合せ

ARCO清洲 TEL 052-409-8181
清須市役所 企画部 企画政策課 市民協働係
TEL 052-400-2911(内線:1911)
MAIL kikakuseisaku@city.kiyosu.lg.jp

やってみよう!

【健康体操】

- 9:30～ 健康一斉体操
- 10:00～ いくつになっても楽しく運動
- 10:30～ 「バランスボール」姿勢改善
- 11:00～ 椅子に座って楽しく体操
- 11:30～ 「バランスボール」
有酸素運動&ストレッチ

- 10:00～ ※30分間隔で体験ができます
・「ウォーキング」&「シューフィッター相談」ブース
- ・「スラックライン」「イカロスクラウド」体験ブース
- ・「ダンスヘルスレボリューション」エクササイズブース
- ・「健康けん玉」ブース
- ・「キッズ・パーク」こども専用のパークエリア

聞いてみよう!

- 10:00～ 寒さに負けない免疫力アップ講座
- 10:30～ カラダの防御システム“免疫”
- 11:00～ 寒さに負けない免疫力アップ講座
- 11:30～ 口腔内に関するセミナー

シールを集めて
商品をゲットしよう!
※シールは各ブースで
参加するともらえるよ。

【共催】ハマダスポーツ企画株式会社(アルコ清洲指定管理者)・清須市役所 企画部 企画政策課

【協力】清須市役所 健康福祉部 健康推進課、愛知県健康づくりリーダー連絡協議会尾張北部ブロック清須支部、
明治安田生命保険相互会社清須営業所、一般社団法人体力メンテナンス協会、RACOT 愛知、
株式会社スポーツマックス(カルチバ新川指定管理者)、ファミリーTOTALボディーケア ポライト、
中部麒麟ビバレッジサービス株式会社、学校法人佑愛学園 愛知医療学院短期大学、ふみこデンタルクリニック