



～笑って健康！笑って長生き！～
健康づくり・食育推進大会

11月4日(日)
9時30分～15時30分

大ホール 手話通訳あり

- ▷ 健康づくり・食育推進ポスター入賞者の表彰（9時30分～10時15分）
- ▷ 学校・幼稚園の発表（10時15分～12時30分）
- ▷ 講演（13時～14時）
「みんなで笑おう！ラフターヨガ」
講師：加藤ふみ子さん（ラフターヨガインストラクター）
「ラフターヨガ（笑いヨガ）」とは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせた“ただ笑うだけ”の画期的なエクササイズです。笑いにより多くの酸素を自然に取り入れることで、心身共にすっきりし、元気になることができます。さあ、みんなで笑って健康になりましょう。
- ▷ 団体の発表（14時～15時30分）
「めざせ健康長寿！みんなの活動発表」「みんなでラジオ体操」



▲ 加藤ふみ子さん

大ホールホワイエ

- ・ヘモグロビンA1c測定（10時～12時30分）
定員 40人（当日会場先着順）
費用 500円
（協力：久喜白岡薬剤師会）
- ・血管年齢測定（10時～14時）
定員 50人（当日会場先着順）
費用 無料
（協力：県西在宅クリニック久喜駅前）
- ・肺年齢測定（10時～15時）
定員 200人（当日会場先着順）
費用 無料
（中央保健センター）

広域文化展示室

- ・健康づくり・食育推進ポスターの展示
- ・パネル等の展示
（市内小・中学校、県立久喜図書館、中央保健センター、国民健康保険課）

主催 久喜市、久喜市健康づくり・食育推進大会
実行委員会
共催 久喜市教育委員会
協賛 公益社団法人 春日部法人会 久喜支部・
菖蒲支部・栗橋支部・鷲宮支部
問合せ 健康医療課健康企画係（内線3422）

※ ふれあい広場（久喜総合文化会館屋外）での販売等はありません。
※ 詳しくは、公共施設等に配架されているチラシまたは市ホームページをご覧ください。