

2024年度 松島医療生活協同組合

# 健康づくりフェスタ!

参加  
無料

子供から高齢者まで、  
どなたでも  
参加できます!



健康づくりフェスタで  
楽しく健康づくり  
を学び実践しよう!

元気に暮らすために  
体力づくりをはじめましょう!  
また健康チャレンジでも使える  
運動など紹介します!

全体会

どんぐりバランス  
体操

13:40~

松島町のオリジナル体操、  
どんぐりバランス体操を正しく覚  
え健康づくりをはじめましょう!

専門講師に習おう!

4つの分科会

14:20~

全体会の後は、はみがき教室、  
骨密度測定、体力テスト、ウォー  
キングの4つのコースの中から  
興味のあるものに参加!

親子や孫との参加  
大歓迎です!

2024年

開催  
日時 **9月21日(土)**

**13:30~15:30**

場 所/松島海岸診療所・まつしまの郷  
松島町松島字普賢堂2-11

参加費/無料。子供から大人誰でも参加可能。  
持ちもの/タオル、水分補給できるもの、  
動きやすい服装でご来場下さい。  
(裏面の分科会案内面もご覧ください)

お申込み・問合せ先：松島医療生協健康づくりフェスタ事務局

☎ 022-353-3309 (9時~17時)

宮城郡松島町松島字町内127 かこまち会館内

# 今日から始める健康づくり

## 健康づくりフェスタの 内容と参加方法！

13時30分集合開会

◎全体企画 13:40~14:10 **全員参加**  
**どんぐりバランス体操**

講師：松島町職員  
 (健康運動指導士)

どんぐりバランス体操を正しく行うことで体の筋肉を効率よく動かせます。全体会ではどんぐりバランス体操の動かすポイントを解説して頂きます。  
 (参加対象：子供～高齢者)

13:30開始！前半の全体企画は全員でどんぐりバランス体操を正しく覚え健康づくりをはじめましょう！後半は休憩を挟んで分科会へ！分科会は4つから、興味のあるコースを1つ選びご参加下さい。  
 お申込みは、下記用紙に記入し提出するか、Webからお願いします！

申込締切  
 8/31(土)

14時20分からは分科会（15時30分終了予定）

分科会① 14:20~15:30

①はみがき教室

定員  
 20名

講師：歯科職員  
 (松島医療生協・歯科衛生士)

健康はお口から！はみがきの仕方をしっかり覚えて、健康ライフを送りましょう♪  
 (参加対象：子ども～高齢者)

分科会② 14:20~15:30

②骨密度測定

定員  
 20名

講師：医科職員  
 (松島海岸診療所 医科)

骨密度測定と結果説明を行いません。  
 (参加対象：成人～高齢者)

分科会③ 14:20~15:30

③気軽に体力テスト

定員  
 20名

講師：保活委員会  
 (松島医療生協組合員、他)

握力・片足立ち・歩行速度など、自分の今を知ろう。  
 気軽にご参加ください！

(参加対象：成人～高齢者)

分科会④ 14:20~15:30

④ウォーキング

定員  
 なし

講師：医科医師など  
 (松島海岸診療所)

松島海岸診療所を出発し、初心者でも安心コースを歩きます。雨天決行。

(参加対象：誰でも参加OK)



お申し込みはWebからもできます！



お預かりした個人情報、健康づくりフェスタ以外では使用しません。

切り取り線

参加希望の方は、申し込み用に記入の上、松島医療生協事務局または医療生協支部役員にお渡し下さい。

参加者名	連絡先	分科会第1希望(番号)	分科会第2希望(番号)

電話でお申し込みの場合は、022-353-3309松島医療生協事務局まで ※託児所はありませんので、乳幼児がいる方は一緒に参加か、家族の同伴をお願いします。