

「人生100年時代」予防とケアで健康長寿を!

宮前区

Fit Care DEPOT 菅生2丁目店協力

# 長沢マルシェ

## 健康フェア&まちかどコンサート

3 / Sun 24 11:00 ~ 14:00



駐車場

売切御免

Fresh Vegetables

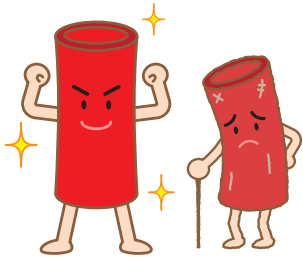


朝採れ新鮮野菜 横山農園

(宮前区)長沢自治会館 (宮前区菅生 2-17-1)

### 1階 健康フェア FitCare DEPOT / 民生委員児童委員

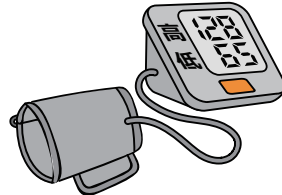
血管年齢測定



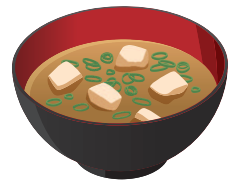
骨健康度測定



血圧測定



塩分チェック



お味噌汁を容器に持参ください!!

### 2階 まちかどコンサート&ワークショップ

- 11:00-11:15 メロコス体操 おとのわぐま (内容変更の場合あり)
- 11:15-11:30 初山幼稚園コーラス部
- 11:30-11:45 トランペット演奏
- 11:45-12:00 みゆき音楽教室
- 12:00-12:15 全体合唱とお楽しみ抽選会
- 12:15-12:30 サックス・クラリネットアンサンブル
- 12:30-12:35 おんがくパネルシアター「すてきな帽子屋さん」
- 12:35-12:40 全体合唱

### お楽しみ抽選会

抽選券配布

11:00 ~ 2階入口

12:00 ~

(数量限定)



### ワークショップ 13:00 ~

バスボム 先着 30組様

親子での参加でもかまいません。当日、エントリーしてください。11時から受け付けます。

協力 初山幼稚園コーラス部 / みゆき音楽教室



11:00 ~ 子どもが店員の1日だけのお店!!

※体調のすぐれない方は来場をご遠慮下さい。  
※自転車、ベビーカー置き場のみ用意いたします。  
※社会情勢により中止になる場合があります。  
※会場ではスタッフの指示にしたがってください。

主催 長沢自治会  
協力 FitCare DEPOT 菅生2丁目店  
長沢歳歳会 / 長沢子ども会  
おとのわぐま



お問い合わせ 050-5437-6056



「人生100年時代」予防とケアで健康長寿を!

長沢マルシェ 健康フェア&まちかどコンサート

あなたの健康チェック表  
2024年3月24日

(生年月日) 年 月 日

お名前

歳

血圧 / mmHg



体重の増減にも注意してください!

身長 cm  
体重 kg

血管年齢測定

骨健康度測定

あなたは

あなたは

歳

歳

塩分チェック

濃 ← 中 → 薄

1.5 1.3 1.1 0.9 0.7 0.5 0.3

%

塩分チェック



お味噌汁をご持参ください!!



- ①20ml程度の容器を用意してください。
- ②普段飲まれているお味噌汁!!  
よく混ぜて大きなスプーン3杯程度を容器へ。  
※火傷に注意してください!!  
冷めたお味噌汁でも大丈夫です。
- ③こぼれないように持参してください。



Fit Care DEPOT 菅生2丁目店



長沢自治会

本日の記録は参考にしてください!! 用紙を保管して次回の記録と比べてください。