

安心して住み続けられる街へ

ひろげよう 地域の輪！

健康づくりの輪！

4月28日
日曜開催



にじいろ

健康

入場無料

飲食・物品販売等は
有料となります

春

ま

つ

り

詳しくは
裏面をご覧
ください



お問い合わせ TEL 078-413-3333

ろっこう医療生活協同組合

にじいろクリニック

会場はこちら

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10

コープこうべサービス付き高齢者向け住宅

「コープは〜とらんどハイム本山」1階西端

<https://niji-ro-clinic.jp/>



当日会場として使用するため駐車場はご利用いただけません

2019年4月28日(日)11時~15時

多彩な健康チェックを体験!

食べて、遊んで、学んで、もりだくさん!



健康チェック (全て無料)

- ① ウォーキングチェック
足腰への負担をセンサーでチェック
- ② 健康チェック 1
血糖測定、尿塩分、血圧測定、健康相談
- ③ 健康チェック 2
血管年齢、もの忘れ、骨密度、肌年齢
- ⑤ スクエアステップ
転倒、認知症予防に効果的なエクササイズ
- ⑥ フレイルチェック体験
咀嚼力チェック、ふくらはぎ計測、握力測定
- ⑦ 体力測定
歩くスピード、足の筋力、バランス測定

キッズコーナー・ステージ

- ⑨ こども広場・屋台
(ボールすくい、輪投げ、ボーリングなど)
(カレー、フランクフルト、綿菓子など)
- ⑧ バザー (フリーマーケット)
- ④ ステージ
11:00 ハイム本山、コープサークル
ハンドベル、コーラス、フラダンス
12:00 灘中学校高等学校 生物学部
イカの解剖
13:00 ろっこう医療生協サークル
わはは体操、三線、歌声 (ギター合唱)
14:00 御影高等学校 弦楽部
カルメンメドレー、ジブリセレクション