

第17回

和と輪でつながれ 21



健康みなんにし21

みなんにし健康まつり



みんなで
取り組もう！
健康づくり。

入場無料

令和4年6月4日(土)
9時50分～12時40分

会場：岡山市立御南西公民館
岡山市北区田中 157-110
電話&FAX 244-1855

前半・後半の部とも定員70人で事前申し込み制です。受付開始：5月12日(木)9:30～

前半の部 9:50～11:10

前半受付は 9時30分～



おかやま市民体操
&ストレッチ

健康みなんにし21

10:45～11:10

実技室

オープニング
セレモニー

御南中学校吹奏学部

9:50～10:30

定員25人 **要申込**

実技室

後半の部 11:20～12:40

後半受付は 11時～

記念行事 救命救急法講習

講師 前田 晃 さん

Aコース 11:20～12:00

Bコース 12:00～12:40

A・Bコースとも同じ内容です。

各コース定員10人 **要申込**

中学生以上対象 実技室



各体験コーナー「前半の部」と「後半の部」で時間を分けています。

◆健康チェック 講座室
(身長・体重・体脂肪率・腹囲・骨密度 など)

◆見て・体験 美術工芸室
(手洗いチェッカー、乳がんマンマモデル、
肺気腫モデル など)

◆栄養改善普及啓発 美術工芸室
(かるうまレシピ配布、減塩商品展示 など)

◆地域包括支援センター 図書コーナー
(脳トレ体験、パネル展示 など)

◆中国学園大学 ロビー
(野菜を楽しもう)

◆健康市民おかやま21 ロビー
(パネル展示、21宣言 など)



アンケートにご協力いただいた方
には、粗品を差し上げます。

新型コロナウイルス感染症対策をした上で
実施する予定ですが、状況によっては中止や変更
の可能性があることをご了承ください。

事前申し込み制です。申込書は裏面です。

主催：健康みなんにし21とは

健康みなんにし21は、健康みなんにし21推進委員、みなんにし健康講座企画委員、西・御南学区連合町内会、西・御南学区愛育委員会、西・御南学区栄養改善協議会、西・御南学区老人クラブ連合会、西学区スポーツ協会・御南学区体育協会、西・御南地区社会福祉協議会、西学区婦人会、西・御南学区交通安全母の会、西・御南地区民生委員児童委員協議会、西・御南学区おやこクラブ、岡山市北区中央地域包括支援センター、岡山市北区中央保健センター、岡山市立御南西公民館を中心としたメンバーです。あなたも一緒に健康づくり活動をはじめませんか？