

# 健康お茶会(健康カフェ)のご案内

細谷小学校では、地域の皆様の健康を願い、学校祭にあわせて、健康お茶会（健康カフェ）を開きます。学校祭をご覧になりながら、健康お茶会でくつろぎ、健康を維持していただけたらと思います。どうぞ、おい出ください。どなたでも参加できます。



**1 日時** 11月11日(土) 10:00～12:00

この時間の中で、自由にご参加ください。

**2 場所** 細谷小学校 家庭科室(体育館となり)

入り口は体育館になります。体育館では学校祭(8:50～)を行っています。学校祭をご観覧いただくとともに、家庭科室でおくつろぎください。

**3 対象者** 地域にお住まいの皆様、  
あやめ地区の皆様、 全員



**4 内容**

お茶を飲みながら、ちょっぴり休憩をしませんか？

**健康コーナーもあります。**

◆骨密度測定

先着50名 料金は無料です。

◆みそ汁塩分測定

ふだん家庭で飲んでいるみそ汁の塩分濃度を測ってみませんか？  
(みそ汁またはスープ100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください。)

◆血圧測定

自宅では測っている方もいると思いますが、保健師が測定します。

◆健康相談

健康について気になることがあればご相談ください。

◆子どももおいしく食べられる野菜レシピの配布

◆ロコモチェックをしよう！ ロコモってご存じですか？

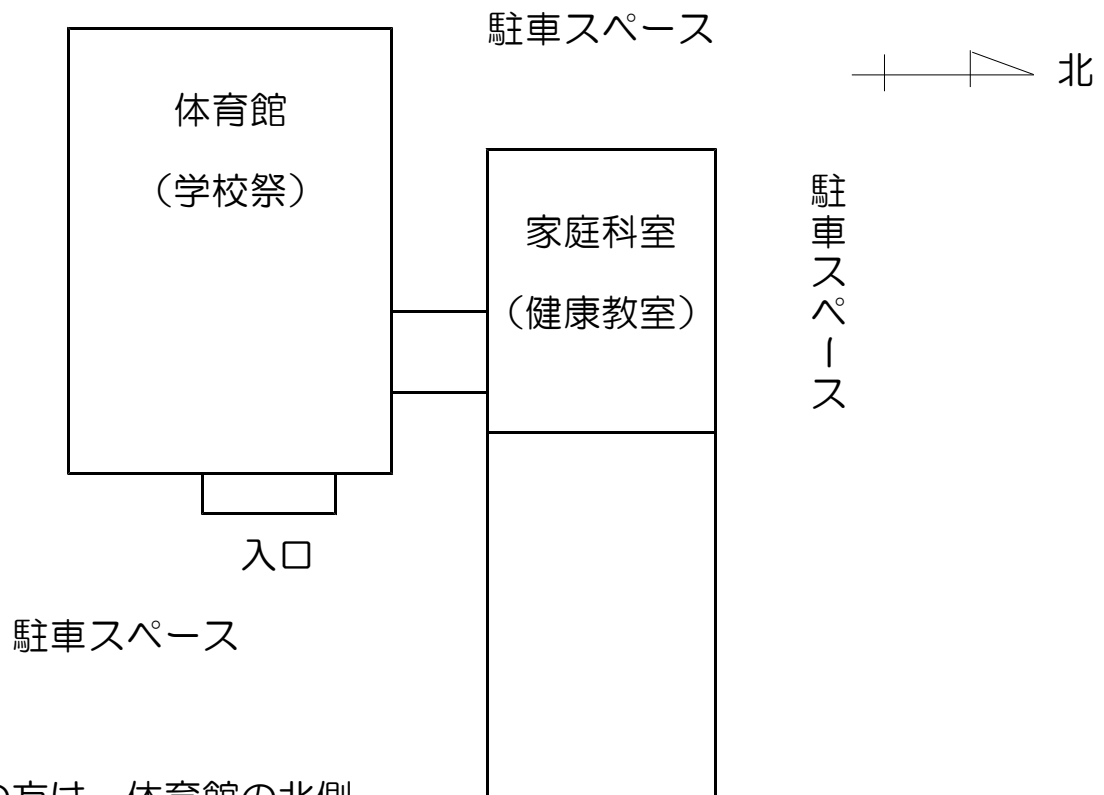
◆地域包括支援センター紹介兼相談

地域に根ざしている包括支援センター活動を紹介します。



※ この健康お茶会(健康カフェ)は、下野市健康増進課、下野市地域包括支援センターのご協力の下、開催します。

# 会場図



- \* 車の方は、体育館の北側、または、体育館の東側にお止めください。



細谷小学校は、地域と共にある学校をめざしています。  
お子さん、お孫さんが学校にあがっている、あがっていない関係なしに、  
地域のみな様方が気楽に来られる学校をめざしています。  
どうぞ、おい出ください。