

からだ&食の健康体験会

2026. 10. 24(土)

場 所 久木コミセン集会室

時 間 9:30～(受付9:15～)

参加費 無 料

定 員 25 人

※定員に達し次第、募集終了

室内用運動靴を
ご持参下さい



どなたでも参加大歓迎！
一緒に たのしく おいしく 健康づくりをしませんか？

主催：久木コミュニティセンター 健康・スポーツ部

共催：久木健康づくりの会

協力：食のボランティア

問合わせ：久木コミュニティセンター 電話番号…0853-72-7474

FAX 番号…0853-72-7476

当日は健康に関する
お楽しみがたくさん！

1 モルック体験



子どもから高齢者まで
幅広く楽しめる
今注目のニュースポーツ！
当日はルールから丁寧に
説明します！

2 健康測定体験

血圧測定



ロコモ椅子



握力測定

「まだまだ若い」と思っている
方も、将来の寝たきりや転倒
を防ぐために、もっとも重要
な「足腰の力」「全身の筋力」
「血管の健康」を測定します。
簡単な測定で元気度チェック！

3 試食体験



食のボランティアによる健康料理の
試食体験ができます！
1日の元気は朝食から！簡単に
できる朝食メニューを試食します。
体が元気になる健康料理をぜひ体験
してみてください♪



久木コミュニティセンター
HP Facebook



参加ご希望の方は10月16日(金)までに、申込書を久木コミュニティセンターへ提出 または FAX(72-7476)して下さい

キリトリ ✂

10/24からだ&食の健康体験会 参加申込書 しめきり: 10/16(金)

名前 (年齢)	住所
	電話番号