

健康寿命を延ばそう！秋の健スポまつり in イースト21

開催日：10月6日（日）

会場：東京イースト21プラザ「ふれあい広場」（東陽6-3）

◆体力測定会

日時 ① 12:30 ② 13:15 ③ 14:00 ④ 14:45 ⑤ 15:30

対象 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方

上記①～⑤の時間につき、各15人（申込順）

内容 骨密度、体組成、瞬発力、長座体前屈の測定会

※その他、握力・背筋力・血圧のセルフチェックコーナーあり（事前申込不要）

◆栄養セミナー

日時 ①13:00～13:45 ②15:00～15:45

対象 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方

上記①②の時間につき、各30人（申込順）

内容 運動の秋、そして食欲の秋でもあります。ぜひこのセミナーに参加して、

栄養に関する情報を健康づくりに役立てましょう！

◇チアダンス発表会 14:00～15:00（見学可、撮影は不可）

※いずれも費用は無料です。お申込みは9月17日（火）9:00から健康センターに
電話または窓口で！

<お問合せ、申込み>

江東区健康センター（東陽2-1-1） ☎3647-5402 FAX3647-5048