

第28回 大久保北
健康まつり

10月26日(土)
午後1時30分～5時

※各コーナーの時間は裏面をご参照下さい

大久保北
コミュニティ・センター
明石市大久保町大窪2030番地
(明石市立大久保北中学校内)

※上履きをご持参下さい

記念講演

『睡眠との上手い
つきあい方』

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 副機構長

さくらい たけし
櫻井 武 先生



みんなで
すすめよう
健康づくり



主催：大久保北コミュニティ・センター 後援：大久保病院・明石市医師会

ご家族・お友だち・誘いあって お越しく下さい

上履きを
ご持参
下さい

骨の健康 コーナー

骨密度測定
(測定可能人数100名・無料)
*当日、会場にて
午後1時より整理券配布
食事の展示と試食

健康測定

血圧
血管年齢測定
肌年齢測定

介護体験 コーナー

介護保険の相談
介護用品展示

動脈硬化 測定コーナー

先着100名まで抽選可能です
(測定可能人数35名・無料)
*当日、会場にて
午後1時より抽選

体組成 測定

15:00
}
16:30

走るデパ地下

*記念講演参加者は
出張料無料
(阪急百貨店スイーツ
移動販売)

保健医療 相談

キッズドクター キッズナースに なりませんか?

写真撮影できます

- 協賛 明石市高年クラブ連合会
山手校区まちづくり協議会
大久保まちづくり協議会
明石いずみ会
兵庫県看護協会東播支部

- 協力 社会福祉法人 明石恵泉福祉会
社会福祉法人 三幸福社会
社会福祉法人 友愛の里
社会福祉法人 千種会

