

家族ぐるみの健康づくり

5/31日

10:00 ~ 15:30

コーナーによって終了時間が異なります。

会場 青梅市役所

第46回

# おうめ健康まつり

☆ 要事前申込講座や各コーナーの詳細については、広報おうめ4/15・5/1号をご覧ください。

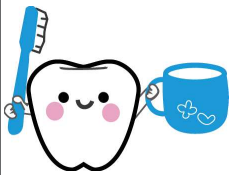
## ◆歯科コーナー特別企画

ビーバークラス

(5歳児むし歯予防教室)

10:00 ~ 12:00

☆ 要事前申込



## ◆青竹踏みつくり体験

青梅の森の青竹を使った

“バランスとんぼ”の組立や

“青竹踏み”を作ろう!!

<当日申込 数量限定>



## ◆簡単楽器をつくって みんなでハワイアンリトミック

手軽なリズム遊びやダンスをして  
親子一緒に健康になりましょう!

0 ~ 1歳児クラス

2歳児以上クラス

約45分 ☆ 要事前申込



## ◆参加型講座

健康寿命のびのび体操

【対象】 体力低下を感じている市民

定員 25名程度 ☆ 要事前申込

健康体操～ロコモや生活習慣病を予防しよう～

【対象】 元気な中高年の市民

定員 25名程度 ☆ 要事前申込



## ◆まち歩き健康ウォーキング教室 ～青梅の森編～

自然の恵みいっぱいの青梅の森で“健康ウォーキングツアー”を行います!!

【講師】 森の演出家 土屋一昭 (ツッチー) 氏

先着 15名 ☆ 要事前申込

## ◆特別講演会◆ 204 ~ 206 会議室 14:00 ~ 15:30

### 「危険ドラッグとの戦い」

危険ドラッグの特徴や規制・対策など、

危険ドラッグの“今”がわかる

【講師】 先着 130名 ☆ 要事前申込

文部科学副大臣 薬学博士 薬剤師

藤井 基之 氏

