

令和8年度
木祖村

たのしく学べる健康づくり 健康ワークショップ in まめのわ食堂

申込不要

参加費無料

ヘルス&エコポイント
対象(1P)

村民の皆様が多く集まる“まめのわ食堂”で、健康について「見て・ふれて・考えて」みませんか？

日時

令和8年8月8日(土) 午前10時40分～午後1時

場所

幸せテラスまめのわ
高齢者支援室(東側本館)

参加費

無料



参加者

幼児・小学生・中学生とそのご家族、村民の方どなたでも

※幼児・小学校低学年は保護者同伴でご参加をお願いします

ワークショップ内容



みんなで作る“健康の木”

「こんなことやりたいな」
「あんなのあったら元気になるな」
を考えよう！

キッズコーナー

食べ物ぬりえ、人体パズル、
食品分けクイズなど、
みんなで楽しく健康にふれよう！



姿勢測定(対象：18歳以上)

自分の姿勢はどうか見てみよう！

姿勢計測システム「ゆがみーる」

腰痛や肩こり、腰回りのぜい肉などの原因となる、骨格や骨盤のゆがみを専用力メラで測定します。ゆがみからくる不調改善のアドバイスも受けられます。



ミニ講話

「健康でいつまでも若々しく」

20分のミニ講話です。全3回開催しますので、好きな時間にご参加ください。

※講話の内容は全て同じです。

▼時間

①10時40分～ ②11時00分～ ③11時20分～

講師

谷野 美鈴(やの みすず) 先生

〈プロフィール〉健康運動指導士

大学卒業後、エアロビクスインストラクターを経て、現在、アンチエイジング対策と生活習慣予防の運動等の講師をつとめる。特に、脳と体を一緒に元気にさせる運動指導が好評！



問い合わせ先

木祖村役場 住民福祉課 保健係 TEL: 0264-36-2001