

救急車の  
中もみれるぞよ



ちがさき 聞いて 測って 体験して

# 健康チャレンジフェスタ

## 8月24日(土) 9:30~12:30

茅ヶ崎市役所本庁舎1階市民ふれあいプラザ  
4階会議室



9月1日からはじめよう!

ちがさき健康チャレンジ

9月1日から「ちがさき健康チャレンジ」がはじまります! 準備はできていますか?  
ちがさき健康チャレンジでは、スマートフォンアプリ「マイME-BYOカルテ」を活用します。  
期間内に歩いて、「えびし麻呂ポイント」を獲得すると、抽選でプレゼント📺が受け取れます。  
ちがさき健康チャレンジフェスタで、アプリの準備や健康づくりの準備をしよう!

【詳しくはこちらから】



アプリの登録や  
使い方にお困りの方  
事前予約  
各28名(個別)

事前  
予約制

### 4階 講演会及び体験会

### 1階 アプリ登録説明会

### ちがさき健康チャレンジアプリ

マイME-BYOアプリを登録して、  
ちがさき健康チャレンジに参加しよう!

### Vitality ちがさきウォークアプリ

ちがさき健康チャレンジフェスタに参加すると、  
住友生命のVitalityアプリの5週間無料体験の登録  
が行えます!

※Vitality アプリのご利用において、生命保険商品への  
加入は必要ありません。

時間	テーマ	講師	定員	費用
9:30 ~ 10:30	仕事・趣味・スポーツを あきらめないで! ~いつまでも痛みのない 膝のために~	茅ヶ崎市立病院 整形外科 井窪 元太 医師 【茅ヶ崎市立病院と共催】	50名	無料
10:45 ~ 11:15	靴の選び方と履き方・ 爪の整え方・歩き方	久田 奈奈 先生 【まなびの市民講師】	30名	100円
11:30 ~ 12:00	チェアヨガ体験	小倉 まき子先生 【まなびの市民講師】	20名	100円

### 事前予約の受付

期間: 8月1日(木)~8月23日(金)  
茅ヶ崎市保健所健康増進課  
(0467-38-3331)または市HPで受付  
※先着順  
【市HP】



### 1階 当日参加コーナー 10:00~12:30

無料

#### 展示

茅ヶ崎市内のウォーキングコースを  
ご紹介します!

#### 血管年齢測定

指をセンサーに乗せるだけで  
カンタンに測定できます!

#### 講話

管理栄養士と保健師がきれいな体をつくる  
食事や健康づくりについてお話します!  
(詳しい時間は市HPを確認!)

#### ベジチェック

野菜の推奨摂取量をチェックしよう!