

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!