

「健康寿命を延ばし、健康的な生活を送る」をテーマに

親子で…



ブラ Fes ウェルネス

ご家族で…



ココロもカラダも健康に!!

運動不足や過食など不適切な生活習慣は、徐々に病に近づいています。健康について知り、動き、楽しみながら、ご自身やご家族の健康寿命をのばす一歩を踏み出してみませんか。

日時 2025年 **7/6** (日) 11時~16時

場所 **わろうべの里**
(わろうびんぐホール・創作のスタジオ・食のスタジオ)



「運動能力 チェック！」

- ◎ あなたは若い、それとも・・・？
- ◎ 自分の体力は何歳・・・？

健康年齢をチェックしよう！

「健康について知ってみよう！」

- ◎ 子どもから高齢者を対象に健康が気になる方・・・必見！
- ◎ 日頃から気になる食育や歯科衛生など・・・

健康のプロが教える健康生活を学ぼう。

参加
料金

500円にて各イベントに参加できます。

本部にて〜ウェルネスパスポート(スタンプカード)を発行いたします。スタンプを集めると記念品と交換できます。

★当日は軽食販売もしております(サンドイッチ&おにぎり 販売予定)

主催



よつまち商店会 ブラボー

よつまち商店会ブラボー事務局 (プラネットノア企業組合内)
電話 043-312-7111 <https://www.yotsumachi-bravo.com>



HP QRコード



#BRAVO_FES

イベント内容

ワークショップ(創作のスタジオ)

① 「かむ力チェック&塩分探検隊！ ～みんなで楽しむ食育ワークショップ～」	1回目 11:00～11:30 2回目 13:00～13:30	四街道市健康増進課 管理栄養士、歯科衛生士
② お灸で腰痛、肩こりセルフケア	14:00～14:30	うえむら鍼灸マッサージ院 植村先生
③ より良い睡眠のためにできる健康行動 (廊下にて) ポスターアンケート	14:00～14:30	帝京平成大学 津賀先生

体カテスト(わろうびんぐホール)

① 握力 ② 閉眼片足立ち ③ 長座体前屈 (④30秒立ち上がりテスト) その他 体組成計	1回目/11:00～13:00 2回目/14:00～16:00	終了後にワンポイント 健康アドバイスと 動画で見る健康体操の QRコードの紹介
---	------------------------------------	--

会場案内図

■部分がブラボーFes会場となります。



◆わろうべの里駐車場は台数が止められませんので
MEAGドンキーさん屋上駐車場のわろうべの里側に駐車してください。

◆ブラボーFes会場(多目的ホール・食のスタジオ・創作のスタジオ)以外の
部屋の使用・出入り等はお遠慮ください。
※当日は、通常通り開館しているため、他の部屋は他の団体が利用しています。

◆ゴミ箱の設置はありませんので、ゴミの持ち帰りをお願いします。
◆飲食できる場所は限られており、それ以外の場所での飲食、立ち食いは禁止しています。
※図書コーナーは飲み物のみ持ち込み可。(お菓子等も含め食べることは禁止)

◆定期的に高温・多湿が予想されるため、熱中症対策の徹底

来場順路

