

# 子育て世代からの健康づくり

日時 令和6年10月30日 (水)  
10:00~11:00

場所 坂出一高幼稚園 ひよこ組 (遊戯室)

★予約制 (親子10組)

## 親子体操



石田 佳二 健康運動指導士

親子で一緒に楽しく体操を行って、リフレッシュしましょう♪

## 骨密度測定



坂出市けんこう課

踵の骨に超音波を当てて測定します。裸足になりやすい服装でご参加ください。

## ベジメータ®



坂出市けんこう課

左手中指に光を当てると、野菜の摂取状況が分かります。

健康的な生活を目指しましょう♪

<予約先>

坂出一高幼稚園

☎ 0877-45-2141

<問い合わせ先>

坂出市けんこう課

☎ 0877-44-5006

