



知ってる!?
健康プログラム
トキウォーク
”TOKIWALK”

ときわだいらを 歩いて健康になろう!



緑や広場がいっぱい! 常盤平は足から健康づくりができる環境にある街です

- 12:00~
・はじめに
・みんなで食べるともっと美味しい!
高たんぱくでもっと健康に~お弁当タイム~
- 13:00頃~
「TOKIWALK」について
健康都市・空間デザインラボの紹介
地域環境と健康の関わり
びっくり!楽しい!歩幅計測体験コーナー
講師:千葉大学予防医学センター 花里准教授 ほか
- 13:40頃~
足の衛生週間「フットハイジーン」を作ろう!
~あなたの足、実はちゃんと洗えていないかも!??~
講師:ライオン株式会社
フットハイジーン発案者 猪俣和也

日時 2/22(土)
12:00~14:00
場所 はれの日サロン
(西友常盤平店5階)

費用:無料 事前にご予約ください(30名)
(お弁当・お茶代は別途1000円・ご飲食物の
持込みは出来かねますのでご了承くださいませ)
※なお、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください



はれの日サロンは皆様の「第2のわが家」を目指し、徒歩圏内での知人作りや孤独孤立を防ぐ取り組みを行っております。できるだけお弁当タイム付きにてお楽しみください♪

主催 はれの日サロン

協力 千葉大学予防医学センター 健康都市・空間デザインラボ
松戸市 UR都市機構 ライオン株式会社

イベントのお申込みはこちらまで

☎047-313-9198

みなさんクイックはれの日サロン

営業時間:10時~17時 水曜日定休

Mail: tokiwa@harenohi.club