

11月5日(土)

新座市民会館

オレンジフェスタ2022内で

健康プログラムを  
実施します！



▲オレンジフェスタ2022の  
詳細はこちらから！

事前申込  
不要

### みんトレ！

～みんなで身体と脳をトレーニング～

自宅や地域の活動で簡単に取り入れられる  
体操や脳トレを市民ボランティアの方が  
ご紹介します。どなたでも参加OKです！  
みんなで一緒にトレーニングしましょう！

#### 時間

13:30～14:30

#### 場所

ホール

#### 参加にあたって

健康長寿ポイント事業の対象です。

### 健康チェック

椅子からの立ち座り動作で簡単に短時間で  
脚の筋力やバランスを測定できます。  
骨密度測定や栄養相談も実施します！  
65歳以上の方が対象です。

#### 時間

10:00～16:00  
(最終受付 15:30)

#### 場所

2階 会議室 1

#### 参加にあたって

当日9:30～1階整理券配布ブースにて  
申込みを受け付けます。

主催 新座市介護保険課 TEL 048-424-5186