

# 健康チェックとふれあいを楽しむ “体験広場”

～健康長寿で100才人生に向かって～

開催日 : 2019年2月9日(土) 13時30分～17時

会場 : 神戸元町駅の「兵庫県学校厚生会館 2F大会議室」

参加費 : **無料**

タダとは思えないこの充実ぶり、行くっきゃないよ &&

<プログラム>

## 1 フレイルチェックで健康長寿に向かって

フレイル・介護予防コンサルタントで上級トレーナーの谷口和也氏による講演

## 2 PRコント劇上演

「だまされたらアカン」



選付金詐欺編



## 3 「血管年齢測定」「体組成チェック」 と誰でもが楽しめる「ディスコンゲーム」

大盛り上がり間違いなし

## 4 全員参加によるギター演奏と歌と踊りのフィナーレ

