

令和6年鴻巣市健康体カづくり推進事業

# 鴻巣健康フェスタ2024

6/1 9:00~12:00

sat コスモスアリーナふきあげ

参加無料!!  
入退室自由!!

1

みんなでやろう!  
体力測定会



- ・握力
- ・長座体前屈
- ・反復横跳び等

2

からだを知ろう!  
身体測定会



- ・体組成計
- ・歩行測定
- ・姿勢分析

3

体験型!  
スポーツパーク



- ・ボッチャ
- ・風船バレー
- ・ストラックアウト

4

お口と栄養の  
個別相談会



- ・オーラルフレイル予防
- ・生活習慣病予防

5

体験版!  
スタジオレッスン



- ・ヨガ
- ・エアロビクス
- ・リズム体操

対象 市内在住・在勤の方

持ち物 運動のできる服装・室内用運動靴・飲み物

費用 無料

その他 9歳以下のお子様は保護者同伴

お問い合わせ コスモスアリーナふきあげ

048-548-3112