



こつこつ ちょきん

# 骨々貯筋まつり

## 2024.1.27(土)

### 10:00~12:00

毎日コツコツ運動と食事で丈夫な骨づくり・筋力アップを！

#### ベジメータ

日々の野菜摂取状況が  
数値でわかります。



#### 骨密度

骨の強さを超音波で  
測ります。



#### 握力

握力計で筋力チェック  
します。



#### 新年イベント

予約の方優先で  
お汁粉が無料！



(当日参加も可能です)



ご予約はこちら

もしくは、裏面をご記入の上、FAXで！

#### 場所 小山町健康福祉会館



## FAX申込み用紙は、各支所まで

こつこつちょきんまつり

静岡県小山町

# 骨々貯筋まつり

概要：こつこつ貯筋まつりと称した今回のイベントは、クアオルト健康ウォーキングをもっと知ってもらう為のPRとともに、今年1年、無病息災で過ごせるようにと願って行う催しとなります。骨密度計や握力計、ペジメータなどの機器を利用して参加者の身体の状態をお気軽にチェックします。

また、クアオルト健康ウォーキングの専門ガイドが参加者お一人おひとりに合ったウォーキングの方法とその効果についてアドバイスをを行い、健康への取り組みを一步進めることができるようお手伝いをします。

さらに、QRコードもしくはFAXで参加予約下さった方には、ガイド手作りのお汁粉でおもてなし致します。

是非、ご家族や友人、同僚などお誘い合わせの上、ご参加ください。

※当日参加も大歓迎

実施日：2024年1月27日（土）  
10：00～12：00

参加費：300円（現金のみ）  
10分前までにお集まり下さい。

会場：小山町健康福社会館  
1F健康運動室

定員：30名  
1月25日予約締切  
（中学生以下無料）

住所：小山町小山75-7

※定員（30名）に  
達し次第締め切りとなります。

町内、町外、どなたでも参加できます。

雨天決行

FAX送信欄 0550-76-2795

ご参加者全員

氏名(年齢)/

代表者

住所/

連絡先/  - -  @

小山町 観光交流課

FAX:0550-76-2795 mail:kankou@fuji-oyama.jp