

入場無料

# てづくり・エコ・健康 で 元気なまちづくり



みんなで楽しく健康づくりと友達づくり！！

皆さんをお待ちしています♪♪♪

**4月3日(土)**



13:00~15:30



**会場：篠崎文化プラザ 講義室**

①健康講座

**「健康で長生き」**

講師：本石 桃代さん (鹿骨健康サポートセンター保健師)

②体験コーナー

体力測定

新聞紙でエコバックづくり



③健康体操

『四季の詩』で歌&体を動かそう♪



**喫茶コーナーもあるよ！！**



## ★体験コーナー

### 体力テスト

落下反応計・握力検査・前屈・片足立ち ほか

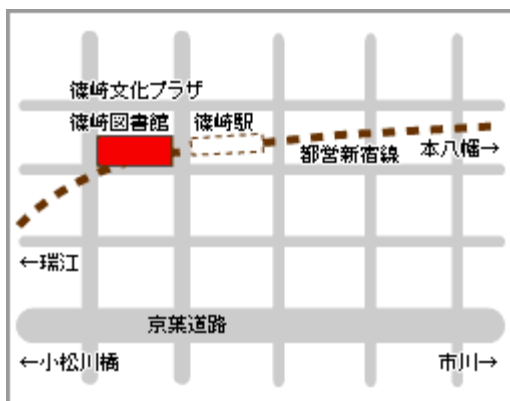
### 脳トレ

漢字テスト・パターゴルフ

### エコバックづくり

新聞紙で素敵なバックができるよ！

## ★交通アクセス



### 《篠崎文化プラザ》

都営新宿線「篠崎駅」西口直結

※改札を出て左へ。

京成バス・都営バス

「篠崎駅」下車

施設専用の駐車場はありません。公共の交通機関をご利用ください。

地下には有料（1日／100円）の駐輪場があります。

問合せ先：江戸川総合人生大学 事務局

03-3676-9075