

# 健康づくりイベント

ぴらっと

## 立ち寄り健康チェック👁️👁️

### 1/18(土)・19(日)

時間 10:00~15:00

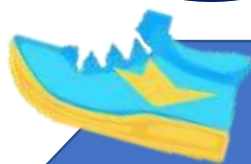
場所 アリオ蘇我

1階 サンコート広場



どなたでも

無料で参加できます！



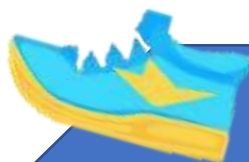
### 1/18(土)

10:00~15:00

**体力・健康度測定**

- ・血管年齢
- ・骨密度
- ・握力
- ・肺年齢
- ・噛む力チェック

**野菜あてクイズ**



### 1/19(日)

10:00~10:30

**健康づくり優良団体賞表彰式**

10:40~15:00

**体力・健康度測定**

- ・血管年齢
- ・骨密度
- ・握力
- ・肺年齢

**野菜あてクイズ**

**運動トレーナーのワンポイント講座・相談**

※運動トレーナーのワンポイント相談は  
12:00~13:00を除く。



主催:千葉市中央保健福祉センター健康課

協力:アリオ蘇我(株)ロッテ 千葉県立保健医療大学 千葉市中央いきいきプラザ 蘇我いきいきセンター