



健康フェア2018

家族で楽しむ健康イベントを開催します♪

いつまでも健康で過ごすためには、日頃からコツコツと自分の健康のために行動し、「健康貯筋」をすることが重要です。健康フェア2018では、『楽しく続ける健康貯筋』をテーマとし生活習慣の改善アイデアを紹介します！

日時 10月7日(日)午前10時～午後3時
場所 アビイクオーレ(イトーヨーカドー我孫子南口店)



内容 ブースをまわってスタンプを押して、抽選会に参加し、豪華景品をゲット！手賀沼のうなぎちゃん・チーバくん・ふさだだしおも会場にきます！大人気の「赤ちゃんアート」、ヨガ体験もあります！

費用 無料※一部販売あり

【イベント】

◎「楽しく」つづける健康貯筋

スポーツ吹矢チャレンジ、ポールウォーキング体験(雨天中止)、オリジナルカレンダーづくり、折り紙で脳トレ&三角巾の使い方、足裏・肩こりほぐし、アロマで癒しの時間を

◎笑顔倍増！カラダの悩みスッキリ講演会「それって歪みですよ！」…カラダの不調の原因をカイロプラクティックからひも解きます！(午前11時～、午後1時～、1時30分～、2時～)

◎我孫子医師会講演会「いびき」…豪傑の証？、いえいえ、病気です。 午前11時45分～午後0時30分。講師…加藤一良さん(我孫子聖仁会病院院長)

◎「美味しく」つづける健康貯筋

美味しく食べ楽しく運動で健康貯筋 試食配布(午前11時～、午後1時30分～)、健康うまいものマルシェ、水道水のいいところ、始めよう！笑顔で続ける食生活

◎健康貯筋を「確かめよう」

市民歯科健診・親子歯科相談、身体測定コーナー、歩行年齢測定会、医師・薬剤師による相談コーナー、体験型健康啓発コーナー(大腸がん・COPDについて)

◎健康フェア実行委員会事務局(健康づくり支援課) ☎7185-1126



楽 ジャパンバードフェスティバル 2018プレイベント

11月3日(祝)・4日(日)に開催されるジャパンバードフェスティバル(JBF)2018に先駆けてプレイベントを開催します。

「～もうすぐJBF～ 我孫子駅前バードコンサート」

我孫子鳥の大使「♪鳥くん」がコーディネートする歌やダンスなど、さまざまなパフォーマンスがとび出すコンサート♪

人気沸騰中のアイドルグループ「手賀沼サンセット」や各アーティストが出演し、グッズ販売をするほか、我孫子市ふるさと商品の販売もあります。また「手賀沼サンセット」による、フードのボランティア販売もあり！JBFステージをひと足先にお楽しみください！

日時 10月14日(日)午前10時～午後4時(雨天時はステージのみ)

場所 アビシルベ前 費用 無料

☎ JBF実行委員会事務局(手賀沼課内) ☎7185-1484



水の館プラネタリウム「ボサノヴァ星空コンサート」

日時 10月20日(土)①午後1時～②午後3時～※上映1時間前から発券開始

場所 水の館3階手賀沼課事務室前※開始10分前までに集合

内容 プラネタリウムの満点の星の下、心安らぐ音楽に耳を傾けてみませんか。

歌・演奏 鈴木美也子さん 星空解説 駒井仁南子さん

定員 各回当日先着50人 費用 300円

☎ 水の館 ☎7184-0555

※当日、定時上映は行いません。



J:COM Presents NECグリーンロケッツラグビー教室



日時 11月4日(日)午前10時～正午※荒天中止
場所 NECグリーンロケッツグラウンド(NEC我孫子事業場内)

内容 ラグビーのキック、パス、タックルなどをトップ選手と一緒に楽しく体験する教室です。
対象・定員 小学生、50人(応募者多数の場合は抽選)

費用 無料 持ち物 運動しやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

☎・☎ 10月19日(金)までにホームページ(QRコード参照)・ファクスで保護者氏名・郵便番号・住所・自宅電話番号・携帯電話番号・子どもの氏名・学年・性別を明記。ジェイコムショップ我孫子駅前店 ☎7169-9999 ☎0120-934-973※1回の応募で2人まで



©NECスポーツ



楽 緑の講習会 庭師入門庭木の剪定講座(実技)

自宅の庭木を自分で管理できるように剪定方法を実技で学びます。気象台記念公園の樹木を題材に、秋から春にかけての剪定方法などを実習する初心者向けの講座です。

日時 10月31日(水)午前10時～正午※雨天時は翌週に変更予定

場所 気象台記念公園

講師 長谷川はるみさん

定員 先着20人(要申込) 費用 500円(資料代、保険代)※当日払い

持ち物 剪定ばさみ、花ばさみ、筆記用具

☎・☎ 電話で住所・氏名・電話番号を明示。NPOテラス21緑の事務局 ☎080-9344-4378

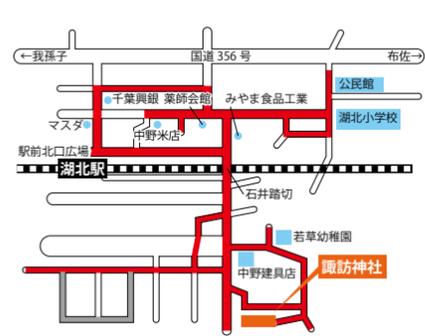


▲春の剪定講座の様子

旧井上家住宅
二番土蔵修復完成！
大人も楽しめる
おはなし&土蔵見学会



ふくしフェスタ
2018
日時 10月13日(土)午前10時～午後2時(雨天中止)
場所 手賀沼公園中央通路・芝生広場
内容 市内障害福祉施設の出店(クッキー、パン、漬物などの食品、手芸・木工・陶芸作品、野菜の販売、焼きそばなどの軽食あり)
☎ あらき園 ☎7185-1245



中里諏訪神社祭礼
交通規制にご協力を
中里諏訪神社の祭礼に伴い、神輿や山車の運行時間に交通規制が行われます。ご迷惑をお掛けしますが、現場での指示に従い、安全通行にご協力ください。
日時 10月7日(日)午前9時～午後2時30分(荒天時8日(祝))
☎ 中野 ☎7188-1056