

全て  
参加無料

場所  
とろしプラザ

2023

6/27 (火)

TAKAISHI  
健診  
JAM 2023

健幸  
ポイント  
参加者  
限定!!

健幸づくり  
イベント参加

100ポイント

高石市国保特定健診 9:30~12:00

健幸づくりイベント 10:00~12:00

※受付で所定用紙への記入が必要です。

健診を受けて  
イベントで楽しもう!

健幸づくりイベント

お子様もご参加  
いただけます!

健康をテーマにした、体操・体験・サンプリングをご提供!  
自分の健康について楽しく体験しながら知ってみませんか?

カカト

開催時間  
10:15~10:45  
定員▶12名

不思議な絵の具で  
デコレーション!!

クリアなガラスデコ

自分だけのストラップや  
キーホルダーを作っちゃおう!!



ペンダントにも  
なるよ!!

簡単に作れるので、  
ぜひ参加してね!

ヨガ

開催時間  
11:00~11:40  
定員▶10名

無理なく  
チャレンジできる!

映える整ったカラダへ

時間をかけず、見た目年齢、体内年齢、  
体力が若返り、寝ている間も脂肪燃焼が  
期待できるメソッド  
(ゆる筋トレ/呼吸法など)をお伝えします



ストレス軽減、筋力UP、  
体幹力UP等が期待  
できるとされています!!  
ヨガで、心身の不調の  
改善を目指しましょう。

講師:Being  
小林 真咲恵 様

参加者特典  
ヨガマット  
プレゼント

持ち物: タオル、飲料  
服装: 動きやすい服装でお越しください  
参加対象: 高石市在住18歳以上の方

参加方法・注意事項は裏面参照

協議会健幸ブース

開催時間 10:00~12:00

健康をテーマとした製品・サービスを体験いただけます。  
体験やアンケート回答で素敵なプレゼントがもらえるかも!?

※景品はイメージです。※おひとり様1回限り1点です。また先着順・数に限りがございます。

こころからだに、  
おいしいものを。  
DyDo



牛乳石鹸



# 高石市国民健康保険特定健診

**健診費用：無料**

(年度内1回)

9:30～12:00まで

■対象者：高石市国民健康保険又は後期高齢者医療制度ご加入の方

■持ち物：

昭和59年4月1日～平成元年3月31日 生まれの高石市国民健康保険ご加入者	40歳以上の高石国民健康保険又は 後期高齢者医療制度ご加入者
①高石市国民健康保険証	①特定健康診査受診券 ②国保又は後期高齢者医療制度保険証

■検査内容：血液検査・血圧測定・尿検査・身体測定・診察・問診

20以上の生活習慣病のリスクがわかり医師とも相談できます!

■会場：とろしプラザ3階



## 会場案内図

### ヨガ

時間をかけず、見た目年齢、体内年齢、体力が若返り、寝ている間も脂肪燃焼が期待できるメソッド(ゆる筋トレ/呼吸法など)をお伝えします

### クラフト

クリアなグラスデコ。自分だけのストラップやキーホルダーを作りましょう!!

### 健幸サンプリング

健康をテーマとした製品・サービスのサンプリング配布。



### 高石市国保特定健診

国民健康保険証と高石市特定健診受診券をお持ちください。



3F

入り口

## 参加方法について

### 【ヨガ】電話申込み

6月7日(水)～23日(金)の平日9:00～17:00、健幸づくり課(072-275-6381)まで  
先着順のため定員になり次第受付終了

※申込み時におたずねの個人情報は、高石市個人情報の保護に関する法律施行条例に基づき適正に取り扱われます。TAKAISHI健診JAMヨガ参加受付に利用し、ほかの目的には利用いたしません。申込みいただいた方は、個人情報の取扱いに同意いただいたものと致します。

#### ヨガ参加について

- ①注意事項：疾患・負傷・疾病などをお持ちの方は事前に主治医に相談した上で、参加することをお勧めします。ペースメーカーをご利用中の方は参加をお控え頂きますようお願い申し上げます。
- ②お食事は2時間前までにお済ませください。
- ③ヨガ終了後、個別相談可能です。ご希望の方は講師までお申し付けください。(5分程度/人)ご希望人数によってはお時間の都合上、全ての方の個別相談に応えることができない場合がございます。あらかじめご了承ください。

### 【クラフト】参加券配布

当日6月27日(火)9:30～会場受付で参加券配布(事前申込みなし) 先着順のため定員になり次第受付終了

※プログラムは予告なく変更・中止になる場合があります。



## 次回開催予告!!

今年度は11月23日(木・祝)、3月20日(水・祝)いずれもアプラたかいし!!! (予定)  
健康に関する様々な企画を検討中!ぜひご家族・お友達とご参加ください。

お問い合わせ先はこちら

健幸イベント

高石健幸リビング・ラボ運営事務局 お電話：072-242-3927

特定健診

高石市役所 健幸づくり課 お電話：072-275-6381

健幸ポイント

高石市健幸のまちづくり協議会 お電話：072-267-1161

