

チャレンジ

健康フェスタ

会場：長沼コミュニティセンター

9/29 日

10:00 ~ 14:00

入場無料

- 体操体験（柔軟体操・美脚体操・脳トレ体操など）
- 健康診断（骨密度測定・血管年齢測定など）
- 健康相談・介護相談 ■ 体力測定
- ボッチャ体験（パラリンピック競技種目）
- スポーツチャレンジ（ストラックアウトなど）
- 無農薬有機野菜の販売 ■ 手作りパン・洋菓子の販売



体験ポイントを貯めて、

ガラポン抽選会に

チャレンジ★



ミニマジックショー & 体験講座

13:00 ~ 13:30 ※当日先着順



あっ！とおどろくマジックショーの後は、身近な物を使ってマジックに挑戦★
お子様からシニアさんまで、みんなで楽しもう♪

タブレットで脳トレーニング体験

①10:00 ~ ②12:00 ~ 各90分

※ 事前予約制

タブレットの基本操作を学びながら、頭と指先の運動！
初心者の方もぜひご参加を♪



ドローン操縦体験

ドローンを輪くぐりさせたり、お菓子釣りに挑戦しよう！



野菜たっぷり★ミニピザ作り体験

ゴマ入りの生地に、たっぷり野菜をトッピング♪ 参加費 500円



協力：富家千葉病院、（一社）なのはなシニアサポート、（株）スリーエス nexte. サロン、ボッチャ同好会

長沼コミュニティセンター

指定管理者：Fun Space・オーチャー共同事業体

〒263-0005 千葉市稲毛区长沼町 461-8

TEL：043-257-6731 HP：http://naganumacc.jp/



運動

柔軟体操や脳トレもできる体操など、気軽に体験できます。

自分に合う体操を探しませんか？

当センターで活動している体操

サークルもお試しできます。

■ 参加無料

■ 定員：各 20 名 (所要時間 各 30 分)

体操 体験会



10:00	シニアリーダー体操
10:30	股関節柔軟体操
11:00	フットコンディショニング (美脚体操)
11:30	座ってできる ながら体操
12:00	体力測定結果講座
12:30	脳トレ体操
13:00	マジックショー & 講座
13:30	気功体操

脳トレ

タブレットで脳トレーニング体験

タブレットの基本操作を学びながら、ゲームや便利な機能を使って脳トレーニングに挑戦しましょう♪

タブレット初心者の方も大歓迎です★

参加者の最高齢は 94 歳！ぜひお気軽に♪

①10:00 ~ ②12:00 ~ (所要時間 90 分)

■ 参加無料 ■ 定員：各 30 名



※ 事前予約制 (来館またはお電話で)

脳トレ

頭と体の体操【IQ ~ぶ】

単純だけど難しい動きや、記憶を辿るクイズなど、どなたでも参加できる脳トレです。小さなお子さまも参加できますので、家族で一緒にどうぞ！折り紙を使った脳トレも行いますので、作った作品はお持ち帰りいただけます。

①10:00 ~ ②11:00 ~ ③12:00 ~

④13:00 ~ (所要時間 45 分)

■ 参加無料 ■ 定員：各 20 名

※ 折り紙は②と④の回で行います。

食育

ミニピザづくり体験

黒ゴマを練り込んだ生地を使用！めん棒で生地を伸ばして、たっぷりの野菜をトッピング♪身体に嬉しいピザ作りを体験しましょう。

お子様から大人の方までご参加 OK !

①11:00 ~ ②13:00 ~

(所要時間 各 30 分)

■ 参加費：500 円

■ 定員：各 16 名



★ この他の体験コーナーは、随時開催しています ★

