

# 「とちぎ健康の森」健康づくりDay

## ～コロナ禍における健康管理～

栃木県民の日協賛事業

日時 令和3年6月5日(土) 10:00～15:00

場所 とちぎ健康の森 宇都宮市駒生町3337-1  
ねんりんピックとちぎ2021シルバー作品展同時開催中

入場  
無料

来場者にはプレゼントを用意しています!!

講演会

### 「コロナ禍における健康づくり」

～免疫力がコロナを抑える～



栃木県健康管理士会  
会長 佐久間 辰雄 氏  
10:00～11:30

会場 講堂 定員 先着順:200名

申込方法 インターネット又は、FAXでの**事前申込制**となります。

申込期限 令和3年6月3日(木)まで

申込先 FAX:028-621-1422  
申込書は裏面にございます。 申込先QRコード



事前予約制

### 健康づくり体験レッスン

●午前の部(10:30～11:30)

内容:「ストレッチポールで  
体幹トレーニング」

●午後の部(13:30～14:30)

内容:「ZUMBA」

会場 多目的運動フロア

定員 先着順:各25名

申込方法 インターネット又は、  
お電話での**事前申込制**となります。

申込期間 令和3年5月29日(土)～6月3日(木)

申込先 ☎028-623-5566  
(対応時間:火～土の9:00～17:00) 申込先QRコード



事前予約制

### 骨密度測定・健康相談

会場 多目的フロア 定員 先着順:各10名

申込方法 インターネット又は、お電話での  
**事前申込制**となります。

申込期間 令和3年6月3日(木)まで

申込先 ☎028-623-5566 (受付時間:火～土の9:00～17:00)

申込先QRコード



### ふまねっと体験会

11:30～13:30 (どなたでも参加できます!)

会場 1階エントランスホール

### パネル等展示コーナー

10:00～15:00 各団体の紹介等を展示しています!

会場 1階吹抜け健康情報提供コーナー

### 福祉施設生産品販売コーナー

県内の福祉施設がパンや雑貨の販売を行います!

10:00～15:00 会場 1階吹抜け健康情報提供コーナー



※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止又は内容を一部変更する場合がございます。  
館内掲示やホームページ等でお知らせいたしますので、ご確認ください。

主催 社会福祉法人とちぎ健康福祉協会

後援 栃木県

問合せ先:028-623-5858

ホームページ: とちぎ健康の森



# とちぎ健康の森MAP



## 講演会申込書

申込期限:令和3年6月3日(木)

※この申込書では、健康づくり体験レッスン及び骨密度測定・健康相談には申込できません。  
※個人情報の利用については、本講演会に係る事務に必要な範囲内で利用させていただきます。

参加者氏名	電話番号	メールアドレス
フリガナ		
氏名		
フリガナ		
氏名		
フリガナ		
氏名		