

秋のブラボーウィーク

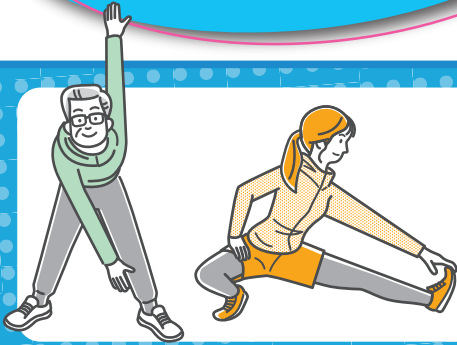
カラダ動かす・ココロ満たす。  
美味しい秋の健康Week!

# ブラボーFes ウェルネス

9/12(土)  
10:00~15:00 入場&体験：無料

会場：愛国学園大学

〒284-0005 千葉県四街道市四街道 1532



## ココロもカラダも健康に!!

運動不足や過食など不適切な生活習慣は、徐々に病に近づいています。健康について知り、動き、楽しみながら、ご自身やご家族の健康寿命をのばす一歩を踏み出してみませんか。

### カーレット体験



カーレットとは、氷のリンクではなく室内の専用マット上でストーンを滑らせ、カーリングのように的（ハウス）の中心に近づけて得点を競うスポーツです。

### ボッチャ大会



見学&ボッチャ体験

ボッチャという競技は、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。

### 子ども向け 医療職業体験

<四街道まごころクリニック>

#### ●看護師体験

(定員：先着各8名様)  
1回目/10:00~10:55  
2回目/13:00~13:55



#### ●リハビリ職体験

(定員：先着各4名様)  
1回目/11:00~11:55  
2回目/14:00~14:55



上記 QR コードより申込みください! ▲

### ワークショップ

- ヨガ教室
- ウェルネスってなんだろう?
- 肩こり腰痛にならない姿勢について
- 社会教育士ってなに?

※詳細は裏面をご覧ください!

### 健康体力チェック

- 体組成計
- 健康体力チェック
- ベジチェック
- 血管年齢

### 「モモちゃん」ボランティア体験

四街道市社会福祉協議会のブースで、マスコットキャラクターモモちゃんに入って体験! (一部制限あり)



来てね!

●当日は、上履き・外靴用の袋をご持参ください(動きやすい服装でお越しください。)

★講座内容・体験内容・測定内容など、予告なく変更になる場合がございますので、ご容赦ください。

★駐車場はございませんので一般の公共交通機関でお越しください。

スタンプラリー開催

9/5(土)~9/12(土)

オリジナルよつまちBOXプレゼント  
& ガチャポン無料



■共催：愛国学園大学

■協賛：よつまち商店会 ブラボー

■後援：四街道市・四街道市教育委員会

四街道市商工会・四街道市社会福祉協議会

■監修：うえむら鍼灸マッサージ院 ■協賛：ハウス食品



お問合せ

よつまち商店会ブラボー事務局(プラネットノア企業組合内)  
電話 043-312-7111 <https://www.yotsumachi-bravo.com>



HP QRコード



@BRAVO\_FES