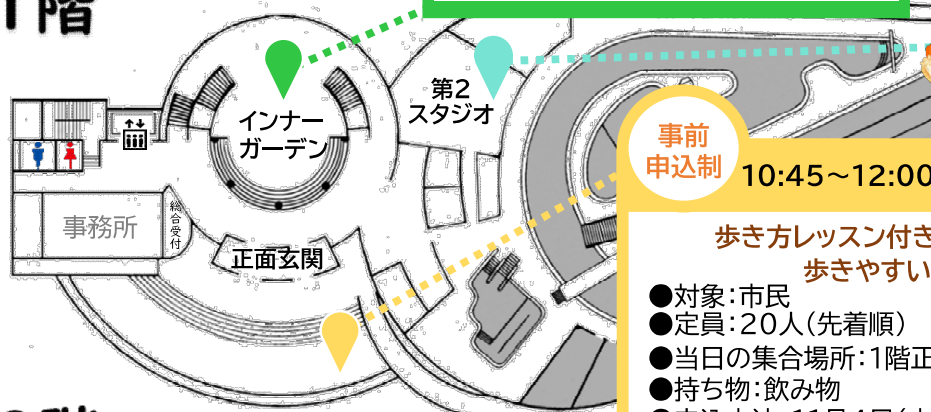


イベントマップ



1階



インナーガーデンプログラム

10:00 開会式
10:15 「8020よい歯のコクール」
優秀者の表彰式
11:00 ペリーダンスショー

A

健康栄養コーナー



保健師や管理栄養士に相談できる！
健康相談・栄養相談
野菜は足りてる？指でチェック！
ベジチェック・血管年齢測定
協力：明治安田生命保険相互会社

事前
申込制

10:45~12:00 黒目川わくわくウォーク

歩き方レッスン付きウォーキング！（約2.5km）
歩きやすい服装と靴で来てね！

- 対象：市民
- 定員：20人（先着順）
- 当日の集合場所：1階正面玄関
- 持ち物：飲み物
- 申込方法：11月4日（火）から
電話（048-423-4362）、窓口、電子申請（上QRコード）

申込みはこちら↓



2階

B 歯の相談コーナー

歯科衛生士に相談できる！
歯ブラシをプレゼント☆（先着順）
噛む力チェック
歯みがき相談



キッズルーム



プール
受付



2F廊下



休憩室



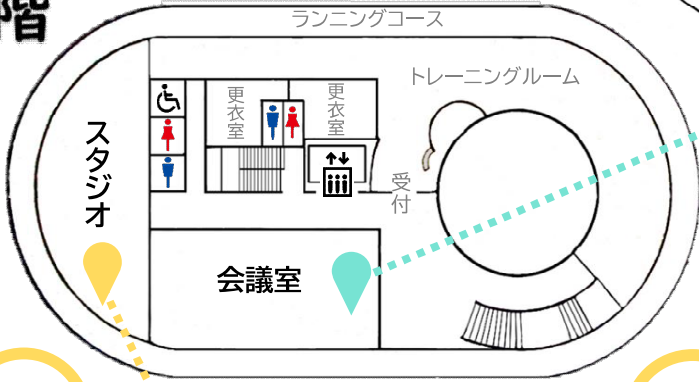
3つスタンプを
あつめてきてね

ポップコーン
無料配布



パープルリボン運動啓発コーナー

3階



C

身体測定コーナー

10:30~12:00 / 13:30~14:30

身体測定や体力測定ができる！
リハビリのプロに相談できる♪
（理学療法士・作業療法士）
へるすアップラー
ボディバランス相談

協力：TMGあさか医療センターリハビリテーション部

事前
申込制

パープルリボン運動啓発イベント

第1部 ボディバランスを整えよう
第2部 こころとからだの軸を整えるヨガ講座

- 申込方法：11月4日（火）から
以下の電話、窓口または電子申請
- 問合せ：それいゆぶらざ（朝霞市女性センター）
☎048-463-2697

詳細はこちら↓



事前
申込制

11:00~11:45 親子でレッツ・ダンス！

- 対象：市内の3~6歳のお子さんと保護者
- 定員：15組（先着順）
- 当日の集合場所：3階スタジオ
- 持ち物：飲みもの、汗ふきタオル、室内履き
- 申込方法：11月4日（火）から
電話（048-423-4360）、窓口、電子申請（上QRコード）

申込みはこちら↓



スタンプラリー

スタンプ3つ集めて
ポップコーンGETしよう☆

A

B

C

ポップコーン
GET



スタンプを
3つ集めて
2階休憩室に
来てね！