

入場料  
無料  
事前予約不要

西宮市市民交流センターへGo!

# ヘルスマ フェスタ 3/24日

by 兵庫県健康管理士会  
13:00-16:00

Let's Dance

初心者さん  
大歓迎 身体を動かそう

## 社交ダンス体験 あわおどり体験

音楽に合わせて楽しく身体を動かしてみよう!



日本の食文化を考える

## 丹波篠山の お米づくりを学ぶ

生産者の方に直接お話しを聞けるとっても貴重な機会です。



だれに聞いていいかわからないことも相談してみて

## 健康相談コーナー

お薬の専門家による  
健康相談

介護の専門家による  
よろず相談



## 大人のための 絵本読み聞かせ



絵本で  
癒しの時間を

## 食体験コーナー

美味しくて  
やさしい  
介護食体験

栄養満点  
ファイトケミカル  
スープを作ろう



描くのも見直すのも楽しい!

## マンスリー絵日記 体験

絵ゴコロがなくても大丈夫。  
小さな絵日記が楽しく続けられる  
コツも教えます。



## スタンプラリー開催

受付ブースからスタート!  
6ブース以上まわって  
抽選会に参加!

豪華  
当てるかも

## お悩み部位別 身体の調整相談会

バランス経絡体操  
パーソナルストレッチ



開催  
場所

西宮市市民交流センター

西宮市高松町 20-20

ACCESS 阪急西宮北口駅 徒歩 5分  
西宮北口駅 東改札・東出口を出て  
但馬銀行横の通りを東に約300mの左側

お問い合わせ

兵庫県健康管理士会

事務局 <https://kencoh.com/>

Mail [hyogo@healthcare.or.jp](mailto:hyogo@healthcare.or.jp)

LINE  
公式アカウント



主催：NPO 法人兵庫県健康管理士会 / 後援：西宮市