

▶地階 小ホール

午前10時～午後0時15分(開場:午前9時30分)

はむら健康フェアセミナー

羽村市三師会の先生方と RIZAP (ライザップ) 講師のお話を一度に聞くことができます。

対 象 どなたでも 定 員 200人(申込順) ※途中入場不可

内 容

- 令和4年度健康づくり川柳 表彰式
- 羽村市医師会セミナー「糖尿病は万病のもと」
- 羽村市歯科医師会セミナー「歯周病疾患について」
- 羽村市薬剤師会セミナー「かかりつけ薬局をもうと」
- RIZAP (ライザップ) 健康セミナー
多くの人の減量を支えたプロの集団が教えるダイエットのコツや食事・運動の実践方法、モチベーションアップのコツを紹介します。

申込み 11月22日(火) (市外の方は12月1日(木)) ~ 12月9日(金)の午前9時～午後5時に電話で、健康課(保健センター内) ☎625ハ(土・日曜日、祝日を除く)

▶1階 屋外(図書館側)大ホール搬入口付近

午前10時～午後1時(受付:午後0時30分まで)

結核検診(胸部デジタル撮影)

結核は昔の病気ではありません。何より怖いのは、自分が結核だと気付かずに周囲の人にうつしてしまうことです。この機会にレントゲン検査を受けてみませんか。

対 象 市内在住の18歳以上の方 定 員 60人(先着順)

主 催 羽村市

後 援 羽村市健康づくり推進員、羽村市医師会、羽村市歯科医師会、羽村市薬剤師会、杏林大学保健学部、日本赤十字社東京都赤十字血液センター立川事業所、東京都薬物乱用防止推進福生・羽村・瑞穂地区協議会、RIZAP 株式会社、明治安田生命保険相互会社、大塚製薬株式会社

▶1階 展示室

午前10時～午後2時

入場整理券が必要です!

生活習慣病予防コーナー

糖尿病など生活習慣病予防に関する展示で、健康寿命を延ばすヒントを伝えます。

羽村市健康づくり推進員活動の紹介

羽村市と市民の懸け橋、健康づくり推進員の活動を紹介します。

栄養コーナー

おいしく食べて、ずっと健康!
食事と健康の役立つ情報を紹介します。管理栄養士による栄養相談も行います。

●健康づくり推進員おすすめレシピの紹介

今年のテーマは「スピード&ヘルシー」。
健康づくり推進員おすすめの、簡単でおいしい料理を紹介します。

ロコモティブシンドローム予防コーナー

自宅のできる、ロコモティブシンドローム予防体操などを紹介します。

薬物乱用防止・献血推進 PR コーナー

日本赤十字社東京都赤十字血液センター立川事業所および東京都薬物乱用防止推進福生・羽村・瑞穂地区協議会の協力により展示を行います(献血はありません)。

ベジチェックコーナー

野菜不足かどうか、手のひらをかざすだけで確認できるベジチェックを体験できます。



睡眠チェックグッズ配布

睡眠リズムを確認できる「3次元型睡眠チェックシート」を配布します。日頃の睡眠習慣の振り返りに活用してください。

定 員 160人(先着順)

●入場整理券の配布

感染症対策として、時間帯指定の展示室入場整理券を配布します。

整理券配布 午前9時30分から

定 員 210人(先着順)

会 場 展示室受付



※車での来場はできません。
※詳しくは市公式サイトを確認するか、問い合わせてください。

本町西口商店会スタンプラリー

商店会で300円のお買い物ごとに1個スタンプを獲得できます。スタンプ10個で1回抽選に参加することができます。
※1枚の台紙に2店舗以上のスタンプが必要です。
期 間 11月14日(月)～12月14日(水)

はずれなし!

■本町西口商店会スタンプラリー抽選会

日 時 12月15日(木) 午前10時から

※景品がなくなり次第終了

会 場 羽村市観光案内所駐車場

※抽選は1人10回までです。

★15日市も同時に開催します。

景品内容

スティック掃除機/黒毛和牛すきやき/清酒またはジュース/飲食券/お米/お茶/加盟店金券/ポックステイッシュ

主 催 本町西口商店会

問合せ 羽村市商業協同組合事務局 ☎5551-5421



▲本町西口商店会ウェブサイト

はむらスタンプラリー

市内約240店舗で500円のお買い物ごとに、スクラッチ券が1枚もらえます(1回の買い物での上限は10枚)。当選券は金券としてスクラッチ加盟店で使用できます。

当選本数 ●1000円×1200本 ●300円×15600本

☆スクラッチ加盟店は、広報はむら11月15日号と同時に配布するチラシで確認してください。

スクラッチ配布・使用期間 12月1日(木)～令和5年1月15日(日)

※スクラッチカードはなくなり次第終了します。

チャンス券でダブルチャンス!はむら大抽選会
チャンス券10枚1口で豪華景品が当たる「はむら大抽選会」に応募できます。

※応募方法など、詳しくは商工会ウェブサイトを確認してください。

問合せ 羽村市商工会 ☎5551-6211/産業振興課 ☎667

振興課 ☎667



▲商工会ウェブサイト

