

中庭 アトラクション プログラム

※雨天の場合、3階研修室で行います。
また、都合により時間を変更する場合があります。

1	みんなでラジオ体操	保健センターによる準備体操	10:20 ~
2	ベル☆とも	ハンドベル演奏♪ (世田谷区視力障害者福祉協会)	10:30 ~
3	ブアマエオレ	フラダンス発表	10:45 ~
4	スマイリー齋藤	ウクレレ演奏	11:00 ~
5	体験！レクダンス	「365日の紙飛行機」をみんなで踊ろう。	11:15 ~
6	team GDS	ヒップホップダンス	11:30 ~
7	国士舘高等学校	チアリーディング	11:50 ~
～ プラミーちゃん・ざっくう・イータ君と会えるかな？ 			昼食タイム
8	ゆうじ屋	ギター演奏と歌	13:00 ~
9	体験！呼吸体操	ゆったりとした動きに呼吸を合わせて	13:10 ~
10	ラウレア	フラダンス発表 (障がいがある方と訪問看護師)	13:20 ~
11	フロイデ	手話ダンス発表	13:40 ~
12	太極拳世田谷教室	簡化太極拳二十四式・二十二式剣	14:00 ~
13	国士舘高等学校	チアリーディング	14:20 ~

14:40 終了予定

ふくふくスタンプラリー
ラリーポイントは、一階、運動療法室です

●1階 作業療法室

＜各イベントコーナーは10:00～15:00まで＞

アロマハンドマッサージ

※午前10時～ 整理券を配布します (先着100名 なくなり次第終了)
午後2:40 (受付終了) 一人10分程度の施術です。

●1階 運動療法室

体成分分析測定

※整理券を配布します ①午前10:00～ ②午後1:00～ (①②各40名)

内臓脂肪レベルや骨格筋量・筋肉バランスなどが測定できます。
あなたの内臓脂肪は大丈夫？ 隠れ肥満を見つけます。

ちょこっと体操

筋力トレーニングやストレッチをちょこっと体験!!
保健センター運動指導員と楽しく体を動かしませんか。
体験時間 10分程の体操です。
午前 10:35～、 11:00～、 11:35～
午後 1:35～、 2:00～、 2:35～

子どもコーナー

親子で作ろう、びっくりおばけ！ゲームコーナーもあるよ。

●玄関前広場

すまいる梅丘による ポッチャ体験コーナー

障がいのある方も、子どもから大人の方まで楽しめるポッチャ。ぜひ体験してみてください。



総合福祉センター「さくらぼと」
〒156-0043 世田谷区松原6-41-7
tel 5376-3412 fax 5376-3418
【指定管理者】公益財団法人世田谷区保健センター

第28回

ふくふくまつり

平成29年4月1日(土)

10:00～15:00

会場：総合福祉センター
松原6-41-7

☆模擬店・バザー

自主生産品やバザー
焼きそばやわたあめ屋台

☆保健センターコーナー

体成分測定&ちょこっと体操

☆子どもコーナー

親子で作ろう、びっくりおばけ！
ゲームコーナー



☆ふくふくスタンプラリー

ラリーポイントをまわって
景品をゲットしよう！

☆体験コーナー

アロマハンドマッサージ
ポッチャをやってみよう！



ゆるきゃら達も登場！

問い合わせ：総合福祉センター
TEL 5376-3412

共催：公益社団法人 北沢法人会

協力：坂下通り松友会・山下商店街・梅ヶ丘商店街振興組合