

無料

中区タウンピクニック

日々の生活意識向上企画

歩き方講師「なかく街の先生」
正宗太極拳
全日本柔拳連盟横浜支部
支部長 坂本春之 氏



習って歩いて街歩き
歯の博物館まで歩いて学ぼう！！

日時：令和7年2月26日(水)

13:00～17:00

集合場所：なか区民活動センター

中区役所別館(日本大通35)

募集人数：中区在住在勤 20名 先着順

正しい姿勢と動きを要する太極拳の姿勢を基に歩き方や
転びそうになった時の対処の仕方などを学びます。

基礎を学んだあとは、実際に街にでて歩いてみます。

行き先は、歯の博物館！

歩くこと、噛むこと、健康を意識した時間を過ごしましょう。

主催：中区役所地域振興課、なか区民活動センター
企画・運営：タウンピクニック実行委員会

共催：中区役所福祉保健課



応募方法

令和7年2月12日(水)より 先着順
中区役所地域振興課へ電話申込み
045-224-8137

一度に2名までお申込み可能です。

お名前・連絡先・年代・お住まいまたは、勤務地の町名を伺います。
お連れ様と一緒にいる場合は、お連れ様のお名前・年代
お連れ様のお住まいまたは、勤務地の町名を伺います。

日々の生活意識向上企画

当日の行程

- | | |
|-------|---------------------------------|
| 13:00 | なか区民活動センター
歩き方講座
噛む力のチェック |
| 14:30 | 街歩き出発 |
| 15:00 | 神奈川県歯科医師会 歯の博物館
歯の博物館見学と座学 |
| 16:30 | 市庁舎へ (本町50-10 最寄り駅桜木町駅) |
| 17:00 | 市庁舎で解散 |

時間は前後することがございます。

噛む力のチェックとは

「噛むと色が変わるガム」を使って、自分が噛めているか(そしゃく力)を確認します。
噛む力を知ることによって、自身のお口の健康を振り返る機会になりますね。



歯の博物館

神奈川県歯科医師会のご協力により博物館を見学いたします。
昔は、おまじないで歯を治していたって本当？とウソのような本当の話。
※歯の博物館パンフレットより引用
現代の歯の治療がいかに安心して受診でき、優れていると思える博物館です。
歯は一生もの。大切に！と思えます。



履きなれた靴や動きやすい服装でご参加ください。
小雨でも決行ですが、荒天の場合は中止になることがあります。
お預かりした個人情報は当事業実施の目的のために必要な範囲で利用します。
目的以外には一切使用しません。