

文の京あたまとからだの**健康**フェア

今の**健康状態**とこれからの
生活のポイントがわかります！

参加無料&
事前申込不要

会期 2025年**9月9日** **火** 10:00~16:00
(12:00~13:00は除く)

会場 文京シビックセンター 4階 シルバーホール
東京都文京区春日1-16-21

※参加希望者多数の場合は、整理券を配布させていただきます。

ご希望のお時間に入室いただけない可能性がございますことをご了承ください。

お好きな講座のみ参加可能！各講座は10分/回程度です。

展示に関する
クイズを実施！
参加いただいた方、
先着100名に
景品プレゼント！

展示 & 測定 コーナー

会場内には、認知症について
知っていただく展示や、ご自身
の健康をチェックしていただける
測定コーナーも。ぜひお立ち
寄りください。

野菜摂取状況測定



下肢筋力&
バランス分析



ミニ講座

運動コーナー

脳の活性化に
つながる
プログラムを
行う講座



栄養コーナー

脳の健康と
食生活に
関する講座



歯科コーナー

脳の健康と
口腔ケアに
関する講座

