

KOSHI健康まつり

11月26日(日) 10:00~16:30

熊本県農業公園 カントリーパークゆうゆう広場

(〒861-1113 熊本県合志市栄3802-4)

■主催: ウェルネスシティこうし

■共催: 合志市、熊本日日新聞社

■協賛社: 東京エレクトロン九州株式会社、株式会社星山商店、ダイドードリンク株式会社

■後援: 熊本県、合志市商工会ほか

■協力: 熊本県ウォーキング協会、熊本県レクリエーション協会

健康都市こうしが
あなたの健康づくりが
応援しますよー!



一緒にくまモン体操を
踊って体を動かそう!

くまモンのショー
●13:30~14:00



チャレンジ・ザ・ゲーム

誰でも楽しめる“新感覚”スポーツ・レクリエーション。



ふあふあ遊具

フードブース 物産ブース



11:30 健康のためには食事・
運動だけでなく睡眠も大事!



くわみず病院
睡眠センター長

福原 明氏講演会

夜眠れない人、朝起きれない人、
日中眠たい人、そんな皆さんへの
メッセージ よい睡眠を
とるために

脳を活性化させるプログラム 【シナプソロジー】体験

①13:15~ ②14:00~ ③15:15~

タニタ食堂のメソッドを
もとに美しくなる食事の
秘訣と運動のコツを伝授!



タニタの 健康セミナー

運動の基本と
簡単エクササイズ
①12:30~ ②15:30~

女子力アップ!
健康美人のつくり方
●14:15~

養生園 健康ブース



SATシステム体験、レントゲンバス見学、心拍計
とラダー、簡易血糖測定、体組成計測定、健康相
談、健康チェック測定 など

同時開催

合志市エコまつり

環境保護への関心と理解を深めませんか。
エコに関する体験型のイベントなどを行ない
ます。

●内容 環境団体によるごみ分別クイズ、EM菌使用の野
菜の販売、フリーマーケット、ペットの迷子札作
り、リサイクル自転車や景品の抽選会など

人の動き

人口	61,417	(+52)
世帯	23,759	(+34)
出生	63	(-9)
死亡	45	(+4)
転入	194	(-46)
転出	160	(-26)

※9月末現在
() 内は前月比

10月は地域のお祭りや運動会、シンポ
ジウムといったイベントがたくさんあり、
参加者や応援する人たちの素敵な表情に
たくさん出会いました。
さて先日、三つの木の家で開催された
こうしこども塾取材しました。塾では、
子どもたちがホワイトボードに貼ってあ
る論語を大きな声で丁寧に読み上げます。
会場に響き渡る大きな声、生き生きとし
た表情。保護者からは「以前は大人しか
かったのに、はつきりとしやべるようにな
りました」と喜びの声が聞かれ、私も子
どものころに戻って参加してみたいと、
うらやましく感じました。
地域やコミュニティ、ボランティア団
体、図書館、社協などが開催するイベン
トは毎月たくさんあります。内容も対象
もさまざまです。
ぜひ、身の回りで行なわれている講座
や行事に参加してみてください。そこ
には学びや人との出会い、新しい発見が
たくさんあります。

井芹

ちどりふで

