




第32回「みなと区民まつり」へ今年も参加

当SMACが事務所をおく東京都港区の「みなと区民まつり」が近づきました。一昨年から参加していますが、今年も参加しますので役員、会員の方は家族、友人を誘ってぜひ芝公園へお出かけください。

日時：10月12日(土) 13日(日) 10時～17時

場所：港区 都立芝公園 (3丁目一帯)

○みんなの広場部会 

第5ブロック テント **35番** です。

こちらに詳細地図がございます。↓

https://www.kissport.or.jp/maturi/2013/pdf/toritu_shibakoen.pdf

認定NPO法人・セルフケア・アクション推進協議会（SMAC）参加の内容紹介

- パネル展示 各種パンフレット配布
「健骨測定器」を利用して、骨の状態を測ります。
食事、運動、くすりなどについて一般のみなさんからの質問を受けます。
(医師・薬剤師・管理栄養士が質問にお答えします)
- みんなの広場ステージ 「SMACらくらく簡単健康運動実施」
開催時間 12日 2.00-2.15 13日 2.30-2.45
指導講師・長坂裕子先生（健康運動指導士）with 学生
希望する参加者と「簡単ならくらく運動の実施！」

○自分の健康は自分で守る！ これが「セルフケア・アクション」の基本です。

SMACは、NPO法人承認を受けて11年、事務所を西新橋に設定し「認定」も取得しました。ここを拠点に全国へ健康生活を啓発します。

みなと区民まつりホームページ <https://www.kissport.or.jp/maturi/2013/index.html>