

さわやかフェスティバル

～自分の健康は自分でつくりましょう!～

とき 平成17年7月30日(土) 10:00～15:30

問い合わせ先

ところ ホワイトキューブ(入場無料)

健康推進課 ☎22-1362

健康づくりコーナー

スタンプラリーで景品プレゼント!

体力測定

各種測定器機を用いて、筋肉、柔軟性、瞬発力などを測定してみませんか? 年齢毎に体力評価もできます。



健康機器による各種測定及び健康相談

各コーナーをまわってあなたの健康度をチェックしてみませんか?

血压測定、体脂肪率
高血圧血流
たばこスモーカーライザー



歯の健康

- 歯の健診・相談
- 口臭測定
- お口の記念写真
- 母と子のよい歯のコンクールおよび8020よい歯のコンクール表彰

80歳で20本の歯を目標に!



介護用品展示

使い方も説明します。



介護についての相談も受け付けます。

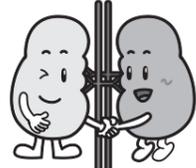
「食」について考えてみませんか?

「食生活指針」と「知っておきたい食品の表示」を紹介し、「ヘルシーおやき」も試食できるよ!



臓器移植の啓蒙

- 厚生労働省が推進している臓器移植カードの配布による啓蒙
- 血压測定をし、日常の食生活、生活習慣等をアドバイス



AED(自動体外式除細動器)

まちの保健室コーナーでは、一般市民の方が行える救命手当のひとつであるAEDの使い方をガイドします。ぜひ体験してみてください。



献血



当日受け取ります。(全血200ml、400mlのみ) ♥皆さんのご協力を!

アロマ・リフレクソロジー

芳香療法であるアロマと足つぼマッサージを学んでみませんか。



- 要予約 10:00～11:30 20名
- 13:00～14:30 20名
- ※予約は7月7日より受付

- 参加費 700円
- 内容 アロマ講話とエアフレッシュナー作り リフレクソロジー体験

▲英国式リフレクソロジー

※当日は膝まで上がる服装とバスタオル持参をお願いします。

なお、体調により施術できない場合もあります。

※申込先: 健康推進課 ☎22-1362

リハビリ体操の紹介、福祉用具などの展示



イーバックチェアの展示と体験も行います。

イーバックチェア



ミニコンサートも開催(午前、午後各1回) 歌とシンセサイザー演奏

さわやかトーク

テーマ

「ありのまま、そのままに生きる」

真屋 順子 さん(女優)

高津 住男 さん(俳優・演出家)

時間 13:00～15:00



真屋 順子



高津 住男

〈プロフィール〉

昭和52年、テレビ「欽ちゃんのどこまでやるの」の奥さん役で一躍テレビの人気者になる。夫(俳優:高津住男)と劇団樹間舎を結成。

平成12年12月、音楽会司会中、脳内出血で倒れる。3ヶ月の入院後、懸命のリハビリにより、平成14年3月より復帰。

※いのち、健康、福祉、家族の絆、自殺、人権、等々について夫婦で語ります。

※ほのぼのの写真コンクール・国民健康保険表彰式・ソウルメイトによるミニコンサートも併せて行います。

検診コーナー

腹部超音波検診

- 内臓疾患(肝臓・膵臓・腎臓・胆のう・膀胱・卵巣・子宮等)が発見できる検診を行います。
- ※詳細については、申し込み時にお知らせします。
- 募集人員 50人(7月6日から受け付けし、定員になり次第締め切ります)
- 検査料 2,500円
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課☎22-1362



骨粗しょう症検診

- 足の超音波による骨密度を測定します。
- 平成17年度各種健康診査の申し込みで希望した方で希望した方
- 対象年齢(30、35、40、45、50、55、60、65、70歳)の女性の方



防災指導車(マグマくん)体験コーナー



マグマくんに乗車することにより、実際の地震の衝撃を体験することができますよ。

いざという時のためにぜひ一度体験を!

販売コーナー

楽しいお買い物コーナー いっぱいです!

- 手芸品、木工品、フリーマーケット
- クッキー、アイスコーヒー、野菜、小物、スリッパ
- 国産大豆ミヤギシロメの豆腐
- 花笛
- 花、鉢植、牛乳パックから作った手漉きのハガキ
- 手作りクッキー・ケーキ
- 新鮮野菜、農産加工品、切り花
- 麦・ラップ・ラーメン

ファミリーサポート事業コーナー

- 「ポスター、チラシに」によるファミリーサポート事業の紹介
- 会員入会申し込み受け付け

あいあいプレールームコーナー

- お子さんやお孫さんと一緒にバックとかざぐるまを作ってみませんか。
- 絵本の広場

遊びの広場

楽しい遊具がいっぱい、遊びに来てね!!



ニュースポーツコーナー

室内でできる楽しいニュースポーツを体験してはいかがでしょうか。

- シャフルボード
- グランドダーツ
- 室内用ペタンク



▲シャフルボード

環境コーナー、国民年金コーナー、消費生活相談コーナー、みやぎグリーン購入ネットワークコーナーのほか、各ボランティア団体、福祉団体の活動紹介、パネル展示もあります。