

第5回

健康・福祉まつり

ドキドキワクワクの体験をしよめい



秋も深まり木々の葉が色づき始めた保健福祉館で「第5回健康・福祉まつり」が開催されます。健康づくりや福祉について、学習や体験ができる2日間。

ぜひ、家族そろってご来場ください。

10月21日(土)・22日(日)

保健福祉館は、各種検診や相談・健康教室など、赤ちゃんからお年寄りまで皆さんの健康づくりや地域福祉の拠点として利用されています。

この保健福祉館を会場に、10月21日(土)・22日(日)の2日間、「第5回健康・福祉まつり」が開催されます。

多彩なイベントに参加して、ドキドキ・ワクワクの体験をしてみませんか。

あなたは大丈夫？ ドキドキ健康チェック

「健康チェック・介護予防ミニコーナー」では、高齢者に多い転倒の要因の一つである足指力(下肢筋力)の測定ができます。また、腹囲測定によるメタボリックシンドロームの危険度のチェックもできます。一度チェックしてみたいかがですか。

そのほかにもパソコン脳年齢チェックや薬の相談、歯科相談、聴力測定・補聴器相談(22日のみ)などのコーナーもありますので、気になる人は気軽にどうぞ。

子どもたちに大人気！ ワイワイ体験コーナー

芝生広場では、2日間ともミニ動物園を開園しています。ふわふわのヒヨコさんやかわいいパンダマウス、ウサギさんも大集合。さわって、抱いて、遊んでみませんか。また、22日には芝生広場で体験

乗馬、館内では親子そば打ち教室が行われます。



会場へは路線バスで

会場の駐車場は混雑が予想されますので、路線バスをご利用ください。JR成田駅西口から千葉交通バス 中台経由湯川車庫行き、赤坂公園下車徒歩1分

時	8	9	10	11	12	1	2	3
	10	05	00	00	08	05	10	15
分	25	15	35	15	18	20	30	35
	40	25	45	35	35	35	40	50
	50	40		45	50	50	50	

■…北高校止 無印…湯川車庫
コミュニティバスも運行していますのでご利用ください。

※くわしくは実行委員会事務局
(社会福祉協議会・☎27-7755)へ。

メンタルヘルスフェア

「定年後世代の心の健康」

～認知症予防は運動！栄養！昼寝！？～

日時＝10月21日(土) 午後1時30分～3時30分

会場＝保健福祉館多目的ホール

講師＝谷向知さん(筑波大学付属病院精神科医師)

参加費＝無料

※くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539)へ。

健康づくり講演会

「人を元気にする言葉」

～新しいたびだちの時に～

日時＝10月22日(日) 午後1時30分～3時

会場＝保健福祉館多目的ホール

講師＝林家花丸さん(落語家)

参加費＝無料

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



主な催し物(時間の表示がないものは9:00～16:00)

催し物	21日(土)	22日(日)	会場
健康チェック 介護予防ミニコーナー	骨密度・足の裏重心計測・足指力測定・血管年齢測定・体脂肪測定・介護予防運動・相談 メタボリックシンドローム危険度チェック(腹囲測定)		検診室
パソコン脳年齢チェック	脳年齢チェック		
まちの保健室	血圧測定・健康相談		
薬剤師コーナー	薬の相談・健康相談・血圧脈波測定・血圧測定		
禁煙・がん予防コーナー	禁煙・がん予防についての展示など		ことばの相談室
聴力測定・補聴器相談コーナー	—	聴力の測定・補聴器の相談	
歯の相談コーナー	歯科相談・ブラッシング実習 9:30～11:00、13:00～15:00		歯科保健室
覚醒剤乱用防止コーナー	覚醒剤乱用防止・献血などのパンフレット配布		正面玄関 プラズマテレビ前
地区保健推進員コーナー	活動展示・ゴムひも体操・健康食の試食(11:00、13:00)		和室研修室
食育コーナー	食育クイズ・食育ゲームなど		
子育てコーナー	思春期相談・女性相談・ベビーマッサージ・手作りおもちゃの紹介など 小児救急講習会(21日のみ・10:00～12:00、13:00～15:00)		健康学習室
いきいき健康体操コーナー	セラバンドを用いた健康体操 9:30～12:00、13:00～15:30		シニアサロン
あなたのおくちお元気ですか?	—	おくちを元気に「健口体操」 反復唾液嚥下チェック 9:30～12:00、13:00～15:30	
つぼマッサージコーナー	—	つぼマッサージの実体験 10:00～11:30 講演会 講師：むとう かつ俊さん 「血液サラサラ健康法」13:30～14:15 「メタボリック症候群」14:30～15:15	ゆうゆう倶楽部
手芸講習会	ハッタ、和紙のプローチづくり 10:00～15:00	—	会議室1・2
親子そば打ち教室	—	11:00、14:00	
コドモダケまつり (大人もいっしょだよ)	紙芝居・読み聞かせなど 10:00～12:00、13:00～16:00	—	ちびっこ広場
ちびっこ集まれ	—	手遊び・人形劇・手作りおもちゃ・ パネルシアター・絵本の読み聞かせ ゲームなど 10:00～11:30、13:00～14:30	
視覚障がい疑似体験	盲人卓球 13:00～15:30	—	団体活動室
介護保険相談	介護保険に関する相談・福祉用具の展示と説明		情報資料コーナー
100円喫茶	ボランティアセンターが喫茶店を開きます 10:00～16:00		ふれあいサロン
おたすけ隊 子育てサポート隊コーナー	風船配布・入会説明・しおり作り 10:00～16:00		会議室4
共同募金・権利擁護事業コーナー	共同募金活動、共同募金・権利擁護事業についての展示		ふれあい広場 事務室前
子どもプラザ成田コーナー	—	焼きマシュマロ体験・販売 10:00～15:00	テント
ウォーキング大会	集合9:30(雨天中止) 2kmコース・5kmコース ※各自で水分補給の準備をしてください	—	芝生広場
ミニ動物園	かわいい小動物に、さわって、抱いて…		
乗馬療法体験コーナー	—	10:00～15:00(雨天中止)	ふれあい広場
色えんぴつ画教室・絵手紙教室	作品展示		
若がえり隊・若がえり隊OBコーナー	作品展示 ハンドベル演奏 11:00～11:30	—	多目的ホール
オカリナ教室	—	オカリナ演奏 11:00～11:30	
ハーモニカ教室	—	ハーモニカ演奏 11:30～12:00	

◇このほかにも、ゲーム・バザーや模擬店などイベントが盛りだくさん。当日、開演時間などが変更になることがありますので、各コーナーでご確認ください。