



会場 石鳥谷保健センター
◆楽しく体を動かそう

ウォーキング(10:30スタート)
「道の駅いしどりや」周辺(約4キロ)を歩きます。参加料は、大人500円、高校生以下300円(昼食代含む)。申し込みは、9月29日(金)までに石鳥谷保健センターへ
運動コーナー(10:30~11:30)
ゆったりとした体操「養生功」を体験します
わんぱくコーナー
ハイハイレース(11:00~11:15)
生後7カ月~9カ月の乳児が対象
よちよちレース(11:15~11:30)
生後10カ月~1歳3カ月の乳児が対象

◆楽しく遊ぼう

オープニング(10:00)
八重畑保育園年長児によるアトラクション
屋台コーナー(有料)
パン、コーヒー、焼き鳥、クレープなど
バザー
ゲームコーナー
餅まき(13:00)
マリンバ演奏(13:30~14:30)
板垣あや子さん(石鳥谷町大瀬川)の演奏

◆自分の健康をチェック!

健康チェックコーナー
血液検査(血糖値など。当日先着30人)、骨密度測定、血圧・体脂肪測定、歯科チェックなど
健康相談コーナー
医師や栄養士、薬剤師などによる相談
寝たきり予防コーナー
筋肉トレーニングマシンの体験
救急コーナー
小児救急法講習(11:30~正午)など
断酒会・対がん協会コーナー



みんな笑顔の健康家族

会場 大迫保健福祉センター

Part1 ウォーキング100日作戦 健康福祉まつり大会 9:00スタート!

みんなで歩いて楽しく健康づくりにチャレンジしましょう。コースは会場周辺(約6キロ)。参加は無料です。申し込みは、10月3日(火)までに大迫保健福祉センターへ。

Part2 健康づくりコーナー

超音波骨量測定(当日先着50人)や、健康相談、歯の健康など、健康づくりのさまざまなコーナーを開設します。この機会に健康について考えてみませんか。



Part3 健康まつりinダルトン

ダルトン(子どもの居場所)を会場に作ります。みんなで一緒に楽しく遊びましょう。
内容 シャボン玉あそび、読み聞かせなど

Part4 ア・カペラ(ハモネブ)ライブ

パーカッションの音を声で奏でるコンサート。懐かしい曲から最近のヒット曲まで、幅広いメロディをどうぞお楽しみください。

時間 11:00~正午
出演 岩手県立大学 ア・カペラサークル「Jelly Beans(ジェリー・ビーンズ)」

★昼食にカレーをどうぞ!

時間 11:30~13:30 料金 100円

★無料送迎します(大迫地域のみ)

希望する方は、10月6日(金)までに大迫保健福祉センターへ申し込みください。



健康福祉まつり

—元気なまちづくりはあなたが主役—

10/9 体育の日、4地域で開催

「健康には関心があるけれど、どんなことをすればいいの?」。健康づくりは大切とわかっていても、何から始めていいかわからないという方も多いのではないのでしょうか。そんな方にお勧めなのが「健康福祉まつり」。皆さんもお近くの会場へ出かけ、自分にあった健康づくりのヒントを見つけませんか。

健康ワンポイント できることから継続



花巻保健センター 保健師 藤原 美智子 さん

健康づくりは、難しいことではありません。普段の生活の中で、歩く時間を少し増やしたり、軽く足踏みしたり、それだけでも効果的です。大切なのは、毎日続けること。まず自分の手で自分を健康にする。それから、家族、地域へと、健康づくりを相乗的に広げてほしいですね。わたしたちも、皆さんの健康づくりをバックアップします。

健康ワンポイント 毎日、「三食」食べる



大迫総合支所 保健福祉課 栄養士 小綿 みはる さん

健康の基本は「食」です。栄養バランスのよい食事を三食しっかり食べる。これを毎日続けてほしいですね。家族みんなで食事すると、相談の場も生まれ、心も元気にになります。会場には栄養について学びたい方もたくさんあります。ぜひ、皆さんに「食」の大切さを感じ、見直すきっかけにしてほしいですね。

問い合わせ
花巻保健センター(☎23-3121)
大迫保健福祉センター(☎48-2124)
石鳥谷保健センター(☎45-3012)
東和保健センター(☎42-4811)

こころも身体も輝いて

会場 花巻市総合体育館

◆健康について学ぼう



体験コーナー
タオル体操(終了後に骨年齢と皮下脂肪を測定)、1日に必要な野菜量の測定、車いす体験、車いすサウンドテーブルテニス体験など
相談コーナー
薬の相談(服用中の薬やお薬手帳を持参のこと)、栄養相談、医療費給付相談、国民年金相談など

◆自分の健康をチェック!

健康チェックコーナー
血圧測定、体脂肪測定、腹囲測定、生活体力測定、足指力チェックなど
歯のコーナー
歯科検診(よい歯の表彰など)、口腔がん検診(要予約)
測定コーナー
血圧脈派測定(要予約・先着20人)、血糖チェック
※申し込みは、9月22日(金)から花巻保健センターで受け付けます



◆楽しく遊ぼう

遊びのコーナー
健康クイズ、料理サイコロゲーム、おもちゃづくり(円盤、ロケット、風車、記念手形など)、健康カルタ(第1アリーナ、13:00から)
縁日コーナー 金魚すくい(50円)
うまいもの屋台 焼きそば、カレーなど各200円
手打ちそばの実演・試食(限定200食)
男の楽しい料理教室OB会の皆さんによる実演
時間 11:45 12:45
販売コーナー
市内福祉施設で作った小物・野菜など



骨コツ運動! in とうわ

会場 東和保健センター

◆楽しく遊ぼう

骨ほね元気食堂
喫茶・手づくりコーナー
まほろば福祉作業所の皆さんが作った小物などを販売
親子あそびコーナー

◆健康をチェック!

県立東和病院コーナー
血圧脈波測定、骨密度測定、医療・看護相談など
花巻市薬剤師会コーナー
お薬相談など
柔道整復師会花北支部コーナー
健康相談コーナー
健康相談(骨粗しょう症予防相談(当日先着80人)、歯の相談)
応急手当・救急コーナー
心肺蘇生法、AEDの紹介など
保健推進委員活動コーナー

◆楽しく体験

玄米二ギニギ体操
時間 10時30分
バランスボール
時間 11時
ハイハイ&ヨチヨチレース
ハイハイレース(11時30分)
生後7カ月~9カ月の乳児が対象
ヨチヨチレース(11時30分)
生後10カ月~1歳3カ月の乳児が対象
※レース開始15分前から出場者を受け付けます

