



第2回

いきいき 健康 フェスタ

来てみて、納得! 試して、お得!!
地域ぐるみの 健康づくり~

と き 平成27年9月6日(日) 9:30~15:00

(受付 9:00~)

ところ 久住公民館

午前の部
9:30~

健康づくり標語表彰・アトラクション等

健康講演会 『転倒・介護予防は足ゆびから

~ひろのぼ体操で一生歩ける足づくり~』

午後の部
12:30~

- 体験スタンプラリー
- 各種健康相談
- お楽しみ抽選会

▼体験スタンプラリーコーナー

※おいしい昼食の販売もあります。

温泉

- 温泉の効能・入浴方法等
- 飲泉の効能等



運動

- 体力チェック
- 健康体操(実演)



食育

- カボス&サフランジュースの試飲
- 食育SAT(日頃のカロリーチェック)
- 減塩みそ汁試飲
- 食育活動展示 ○試食



がん検診(有料)

- 乳がん・子宮がん検診は、事前申し込みが必要です。詳細は、裏面をご覧ください。

展示・バザー

- (株)キューメイ研究所等
- 竹田ほほえみの会(バザー)

健康チェック

- 頸部血管エコー検査(先着50名)
- 脂肪&筋肉の構成割合チェック(先着120名)
- ストレス度チェック ○脳のいきいき度チェック
- 講師による相談、こころ・認知症・介護等の相談

健康相談

託児あり

託児の申込みメ切は
9/1(火)



健康講演会

演題 『転倒・介護予防は足ゆびから
～ひろのば体操で一生歩ける足づくり～』

講師 みらいクリニック付属リウマチ&フットケアセンター

センター長 湯浅 慶朗 氏



【講師紹介】



講師 プロフィール

ゆあさ・よしろう 1977年生まれ。宮崎県出身。柳川リハビリテーション学院卒。みらいクリニック付属リウマチ&フットケアセンター長。

「加圧トレーニング」と靴、靴下による医療を試みる。
足からの健康法を説く理学療法士。



健康づくりチャレンジに参加しましょう！

竹田市では、健康づくり計画
「やすらぎと 安心に満ちた 支えあう暮らし」
の実現に向け、健康づくりを推進しています。
その一環で、生活習慣の改善として
健康づくりチャレンジに取り組んでいます。
この機会にぜひ、健康づくりを始めてみませんか？

健康づくりチャレンジは
簡単に参加できます！

- ①参加申し込みして「健康チャレンジ手帳」をもらう。
- ②健康づくりのために、継続できそうな**目標を1つ決める。**

例：毎日、散歩を10分する
毎日、体重をはかる
毎日、野菜を食べる 等

- ③自分が決めた目標が**達成できたら〇印をつける。**
- ④**健診や講演会等に参加してポイントを集める。**
- ⑤6か月間、目標を継続した方は、「健康チャレンジ手帳」
を提出する。(粗品を差し上げます！)
- ⑥6か月間継続した方は、次年度の「いきいき健康フェスタ」
で表彰。

※いきいき健康フェスタの**当日も受付します。**
目標は、メニューの中から、取り組みやすいものを選びます。

**乳がん
子宮がん 検診**

日時：9月6日(日)

受付時間：8:00～9:00

場所：久住公民館

お申込み：事前申し込みが必要です。保険健康課に電話でお申し込みください。

(☎63-4810)

〆切：8月28日(金)

- * お申込みの人数が少ない場合は、中止することがあります。
- * 託児希望の方は、検診申込みと併せて、お申し出ください。