

**いきいき 健康 フェスタ**

イベントに参加して みんなで元気はつらつ 楽しく健康になろう！

来てみて、納得！　 試して、お得！！

地域ぐるみの 健康づくり～

* １回

と　き　　平成２６年９月７日（日）１０：００～１５：００

ところ　　久住公民館

　　　　　　　 （受付 ９：３０～）

午前の部

１０：００～

久住保育所園児・竹田しゃんしゃん会によるアトラクション

健康講演会「口呼吸はココロとカラダを悪くする

～知られざる生活習慣病～！！』（裏面参照）

午後の部

１２：３０～

お得で健康 体験スタンプラリー

相談コーナー（講師による相談、こころ・認知症・介護等の相談）

 その他（株）キューメイ研究所等による展示コーナーや



▼**無料体験**スタンプラリーコーナー

お楽しみ抽選会、竹田ほほえみの会によるバザー など

※おいしい昼食の販売もあります。

○温泉の効能

○肌の手入れ・バスボムづくり

○みそ汁試飲

美　肌

運　動

○体力検査

○骨密度検査　○健康体操（実演）

○減塩みそ汁試飲

○食育活動展示　○しいたけ料理の試食

○食育SAT（日頃のカロリーチェック）

○減塩みそ汁試飲

食　育



○パネルシアター

○さかなつり・輪なげ

○廃油キャンドルづくり

Kids



健康チェック

託児あり

９/３（水）

★９：３０から受付で「整理券」を配布します。

○頸部血管ｴｺｰ検査（先着５０名） ○簡易血糖値検査（先着１２０名）

○脂肪＆筋肉の構成割合チェック（先着１２０名）　○血管年齢検査

○ストレス度チェック　○脳のいきいき度チェック（タッチパネル検査）

託児の申込み〆切は



主催：竹田市　協力団体：（公）大分県臨床検査技師会・大分県認知症疾患医療センター・（株）キューメイ研究所・竹田市地域包括支援センター

竹田市食育推進委員会・竹田地域リハビリテーション広域支援センター・豊肥保健所・栄養士会・しゃぼんだまの会

竹田市食生活改善推進協議会・竹田しゃんしゃん会・男性料理教室OB会・竹田ほほえみの会

問い合わせ先　竹田市役所健康増進課（６３－４８１０）　フェスタ会場：久住公民館（７６－０７１７）

健　康 講 演　会



**演題『**口呼吸はココロとカラダを悪くする

～知られざる生活習慣病～！！ **』**

**講師**みらいクリニック院長 今井 一彰氏

【**講師紹介】**

今井一彰先生　プロフィール

鹿児島市出身。山口大学医学部卒業。

2006年「みんなが楽になる医療」を目指し、福岡市に「みらいクリニック」を開業。フットケアセンターを併設。

東洋医学を学び、「息育」と「足育」で薬に頼らない「メイドインジャパン医療」を実践。日々多くの患者さんが訪れ、体の改善を実感されています。講演依頼も多々、楽しく元気になれる講演です。



![](data:None;base64...)

![](data:None;base64...)

みんなで楽しく

参加しよう！

**健康づくりチャレンジ**を開始します!!

竹田市では、**健康づくり計画**

**「やすらぎと　安心に満ちた　支えあうくらし」**

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を開始します。

この機会にぜひ、健康づくりを始めてみませんか？

いきいき健康フェスタ開催日

**9月7日からスタート！**

**＊**ずっと健康でいたい！元気でいたい！

気　　若々しくありたい！

そのために、みんなで今日から

健康づくりにチャレンジしましょう！

**健康づくりチャレンジには**

 **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。

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。

⑤平成２７年３月に「健康チャレンジ手帳」を提出する。

⑥６か月間、目標を継続した方や高ポイントの方は次年度の「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から受付**をします。目標は、メニューの中から、取り組みやすいものを選べます。

**健康づくりチャレンジ**

**３つのお得!!**

**①自分のからだが変わる。**

**②ポイントが**

**たまる。**

**③ポイントが**

**たまると賞品をもらえる。**

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