

はびきの健康フォーラム

と き：平成23年2月13日(日)
と ころ：LICはびきの(ホールM、アトリウム)

講演会(要予約) 会場：ホールM 13:00開場 13:30開演

◆テーマ「健康と笑い」

～私たちにとって毎日元気で過ごすための特効薬、それが笑いです。～

◆講師 池田 由紀 氏 (大阪府立大学 看護学部 准教授)

慢性の病気をもった人の療養生活を支援していくための方法を研究中です。日本笑い学会理事、笑いヨガリーダーでもあります。今回の講演では、笑いが健康にとってどのような効果があるのかを科学的に実証されていることをご紹介します。また、日常簡単に取り入れることができる笑いのエクササイズや笑いヨガについて、実際に体験していただきながらご紹介します。

申込方法

お申し込みは市健康増進課(保健センター)へ。電話、ファクス、はがき(または封書)、メールにてお申し込みください。電話以外の場合は、①氏名、②住所、③連絡先、④参加希望人数をご記入ください。定員500人、申込締切は2月10日(木)。※講演会参加者には粗品を進呈します。

体験・相談コーナー 会場：1階アトリウム 11:00～13:00

◆肺年齢測定

～見た目にはわからない肺の健康状態を知るヒント～

肺年齢を知りたくないですか?肺年齢は簡単な呼吸機能検査でわかります。肺年齢のほかに、COPD(慢性閉塞性肺疾患。タバコなどが原因で起こる)や他の肺疾患の疑いを判定するコメントも表示されるので、簡単に今の肺の健康状態を知ることができます。

◆「あなたにもできる心臓マッサージ」

近くの人が急に胸を押さえて苦しめ倒れた!脈がなく心臓が止まっている!こんな時どうしますか?最近街角に置かれている「AED」を使った「心臓マッサージ」をすれば助けられるかも知れません。その実際に体験してみませんか?

◆血管年齢測定とストレスチェック

1年に1歳年をとっていくのは皆同じ。でも、血管年齢はどうでしょうか?実年齢より若いのか、それとも…。そんな気になる血管年齢が、簡単に測定できます。また、ストレスチェックにて交感神経や副交感神経の優位度によりストレス発散方法やストレス癒しの方法など、あなたに合ったストレス解消法をおすすめできます。

《問合せ・申込》〒583-0857 羽曳野市誉田4-2-3 保健センター(健康増進課) 電話/956-1000 FAX/956-1011 メール/hokencenter@city.habikino.osaka.jp

「第13回 畑田塾」

<2011年 私たちの四季、音楽とガラスの世界に遊ぶ>

主催：畑田家住宅活用保存会 協賛：大阪大学総合学術博物館 後援：羽曳野市・羽曳野市教育委員会



木野 雅之
(ヴァイオリン)

桐朋学園を経てロンドンのギルドホール音楽院に入学。ロンドンを拠点に世界的オーケストラとの共演や音楽祭に出演。



吉山 輝
(ピアノ)

桐朋学園大学音楽学部ピアノ科を首席卒業。木野らと「なにわトリオ」を結成し、大阪を拠点に全国各地で演奏活動を行なう。



畑田 美智子
(ガラスアート)

2000年箕面市にガラス工房(MH工房)を設立し、ランプ、花瓶などを主に、被せガラスをサンドブラストして制作する。

プログラム

シンディング：春のささやき
フィビヒ：夏のタバ
レスピーギ：秋の詩
イザイ：冬の詩
ヴィヴァルディ：四季

ヴァイオリンとピアノとガラスの幻想的世界を味わっていただく初めての試みです。四季折々の自然をガラスに映したガラスアートと音楽のコラボレーションをお楽しみください。ガラスアートを展示、鑑賞しながら演奏を進めていきます。畑田家住宅の木のぬくもりと柔らかい音、庭の緑に包まれての鑑賞はコンサートホールでは味わえない、心に残る会になると思います。小・中・高校生の参加を歓迎します。

日 時：2011年3月20日(日) 13:30～15:30

場 所：国登録有形文化財畑田家住宅(羽曳野市郡戸470、電話072-955-4101)

参加費：2000円。ただし、畑田家住宅活用保存会の会員は1000円。(小・中・高校生は無料)

定 員：先着40人

申 込：往復はがきに「音楽とガラスの世界」、住所、氏名、年齢、参加人数を明記の上、〒583-8585(住所不要) 羽曳野市教育委員会世界遺産登録準備室までお送りください。整理券を返信します。

問 合 せ：畑田 耕一(当主) 072-762-7495