

ふれあい健康まつり

日 10月20日(日) 場 所 はびきのコロセアム
 時 開会式9:30 10:00~15:00

いろんな測定や展示など健康に役立つ企画をご用意しています。

■講演会 (定員:70人) ※事前申し込みが必要です。(電話または窓口で要予約).....
 ・10月1日(火)より健康増進課で9:00から申し込みを受け付けます。

テーマ **ロコモティブシンドローム ~のばそう健康寿命~**
 時 間:13:00~
 会 場:コロセアム2階会議室
「ロコモティブシンドロームについて」
 講 師:ますだ整形外科クリニック 院長 増田 博先生
「ロコモ予防体操 チェアを使って」
 講 師:NPO法人1億人元気運動協会 仲宗根 涼子先生



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態をいいます。

《問合せ》 健康増進課(保健センター) 電話:956-1000

■動脈硬化測定 (対象:40歳以上 定員:午前・午後各60人 計120人)
 ※事前申し込みが必要です。(往復はがきのみ)

往復はがきの往信面の裏面に①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④生年月日⑤検査の時間帯(午前希望か午後希望)、返信面の表面に郵便番号・住所・氏名を明記し下記の住所までご応募ください。
 10月9日(水)消印有効
 ※はがき1枚につきお1人様の申し込みとさせていただきます。
 ※ご応募多数の場合は抽選となります。

(往信) 〒583-0857 <input type="checkbox"/> 羽曳野市菅田4-2-3 羽曳野市立保健センター 健康まつり担当 宛	(返信) (記入無し)
(往信) 郵便番号 <input type="checkbox"/> 住所 氏名	(返信) ①住所 ②氏名 ③電話番号 ④生年月日 ⑤検査の時間帯 午前・午後希望

あて先 〒583-0857 羽曳野市菅田4-2-3
 羽曳野市立保健センター健康まつり担当 まで

■認知症サポーター養成講座 (定員:60人) ※事前申し込みが必要です。(電話または窓口で要予約)

・10月1日(火)より高年介護課地域包括支援室で9:00から申し込みを受け付けます。
 認知症についての知識を習得したい方ならだれでも受講できます。

時 間:10:30~11:45
 会 場:コロセアム2階会議室

《問合せ》 高年介護課地域包括支援室 電話:947-3822

シャトルバス運行表

市役所発 コロセアム行き
 9:00 10:00
 11:00 12:00

コロセアム発 市役所行き
 13:30 14:30
 15:30



シャトルバスは、
 市役所-コロセアム間で
 運行します

健康まつりの企画

場所などは当日受付で配布する配置図などを参考にしてください。

★測ってみよう、調べてみよう★

- ・動脈硬化測定（往復はがきにて事前申込み）
- ・メタボチェック
- ・ストレスチェック
- ・肺年齢測定
- ・1日に必要な野菜摂取量
- ・口臭測定
- ・姿勢測定
- ・骨密度測定
- ・高齢者用の認知機能判定テスト
- ・ウォーキングフォームチェック
- ・ミニ体力測定



★相談しよう★

- ・医師相談
（内科、小児科、外科、整形外科、眼科、耳鼻咽喉科、心療内科、泌尿器科など）
- ・歯科医師相談
- ・薬剤師相談
- ・鍼灸マッサージ師相談
- ・柔道整復師相談
（膝・腰・肩の痛み）
- ・栄養相談
- ・子育ての相談
- ・障がい者（児）の生活相談



★配布・試食コーナー★

※いずれもなくなり次第終了します。

- ・手作り廃油石鯛
（10:00より600個、13:00より400個 配布）
- ・ゴキブリ撃退団子
（10:00より300個、13:00より200個 配布）
- ・試食コーナー（11:00より 先着500人）
（すいとん）



★体験してみよう★

- ・フツ素塗布
- ・わなげ
- ・小児鍼の体験
- ・ニュースポーツ体験



★こどものコーナー★

- ・大学生による大道芸
- ・子どもコーナー



★展示を見よう★

- ・AED展示
- ・食育に関するパネルの展示
- ・薬草・ハーブの鉢・薬用になる野菜の展示
- ・市内幼稚園児による絵画展示
- ・リラクゼーショングッズやストレス対処方法の展示



※献血と緑の少年団による募金活動にもご協力お願いします。

おねがい

- ①駐車場に限りがありますので、車でのご来場はご遠慮ください。
- ②運動の企画に参加される方は、運動しやすい上靴をお持ちください。（主治医より運動制限のある方はひかえてください。）

- 主催 羽曳野市健康まつり実行委員会（実行委員会参加団体）
羽曳野市・羽曳野市医師会・羽曳野市歯科医師会・羽曳野市薬剤師会・羽曳野市民生委員児童委員協議会
羽曳野市連合区長会・羽曳野市社会福祉協議会・羽曳野市老人クラブ連合会・羽曳野市スポーツ推進委員協議会
羽曳野市エイフボランティアネットワーク・はびきの鍼灸マッサージ師協会・大阪府柔道整復師会羽曳野支部
はびきの生活学校・羽曳野市食生活改善推進協議会・大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター（順不同）
- 後援 大阪府藤井寺保健所・藤井寺保健所管内藤井寺羽曳野公衆衛生協力会・大阪府国民健康保険団体連合会
- 問合せ 健康増進課（保健センター） TEL:956-1000 FAX:956-1011