



令和5年度

楽しみながら健康づくりを体験する6日間

いわみざわ健康まつり

入場無料

来場者プレゼント

健康ポイント



とき 9月26日(火)～10月1日(日)

ところ いわみざわ健康ひろば (3西4 第2ポルタビル1階)

であえーる岩見沢の駐車場が4時間無料になります
会場に駐車券をお持ちください

気軽に健康チェックしよう！

9月26日(火)～10月1日(日)

午前10時～午後5時

- 健康測定
骨健康度、血圧、脚の筋力、肌年齢、体組成(体脂肪や筋肉量など)、あたまの元気度チェック
- ※9月29日(金)は午後1時から。最終日は午後3時まで。

自分の健康を知ろう！

9月26日(火)

午前10時～午後5時

- 保健師、管理栄養士による健康測定結果を踏まえたアドバイス
- 物忘れ相談
- サプリメント試供

午前10時～午後1時

- 北海道大学大学院歯学院 口腔機能測定
- 自己採血チェック (先着45人)

楽しく体を動かそう！

9月27日(水)

午前10時～午後4時

- 脳年齢測定
- 音楽健康指導士によるシニアのげんき体操教室

午後2時～3時

- ウォーキングをテーマにした講話と実技
講師 山田泰子さん(健康運動指導士)

楽しく体を動かそう！

9月28日(木)

午前10時～午後5時

- 応急手当体験

午前10時20分～10時50分、11時20分～11時50分

- カラオケ機器を使った介護予防体操

午後1時30分～2時30分

- ふまねっと体験
マスを楽しく歩いて介護・認知症予防

食と体操で健康な体づくり！

9月29日(金)

午前10時30分～11時30分

- 理学療法士によるフレイル予防をテーマとした講話と体操

午後1時30分～2時30分

- フードデイ「目指せ！栄養マイスター！」
バランスの良い食事のレシピ紹介と栄養クイズ
※試食はありません。

新しい運動にチャレンジ！

9月30日(土)

午前10時～午後5時

- 岩見沢市×北海道大学 COI-NEXT の取り組み紹介

午前10時～午後1時

- Nチャレンジ
北海道教育大学岩見沢校による、素早さを楽しく測る新しい体カテスト

午後1時30分～5時

- デジタルスポーツ体験 ^{フィットリス} FITRIS
体を使ってブロックを動かし、消すゲーム

たくさんの健康づくりを体験して元気で健康になろう！

10月1日(日)

午前10時～午後3時

- 歯科医師会のコーナー
歯科相談会 ※午後1時から1時30分を除く。
- 薬剤師会のコーナー
子ども調剤体験など
- フードコーナー(屋外スペース)
焼きそば、おでん、カレー、きじラーメンなどの販売

午前10時20分～10時50分

- 医師会ミニ講演会

午後1時～1時30分

- 歯科医師会ミニ講演会

午前11時～正午、午後2時～3時

- デジタルスポーツ体験 FITRIS

内容は変更になる場合があります



問合せ先 岩見沢保健センター (4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25-5540