



楽しみながら健康づくりを体験する5日間

いわみざわ 健康まつり

参加無料

※指定しているものを除く。

来場特典

- 粗品のプレゼント
- 健康ポイント

期間中毎日

気軽に健康チェックをしよう！

午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)

- 健康測定 骨健康度、血圧、肌年齢、体組成(体脂肪や筋肉量など)

9月25日水

楽しく体を動かそう！

午前10時～午後5時

- 応急手当体験

午前10時30分～11時30分

- シニアのげんき体操教室

講師 音楽健康指導士

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)

9月26日木

自分の健康を知ろう！

試供品のプレゼントあり

午前10時～午後1時

- 北海道大学歯学院 口腔機能測定

- 自己採血チェック

定員 40人(先着順)

- 物忘れ相談

午後2時～3時、午後3時30分～4時30分

- ふまねっと体験 マス目を楽しく歩いて、介護・認知症予防

定員 各時間帯30人(先着順)

9月27日金

食と体操で健康な体づくり！

午前10時～午後5時

- 脳年齢測定

午前10時30分～11時30分

- 気功体操

午後1時30分～2時30分

- フードデイ「秋の特別編」 栄養クイズや減塩を学ぶ展示も。試食はありません

定員 45人(先着順)

とき 9月25日水～29日金

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)

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

9月28日土

こども、も大人、も簡単なスポーツを体験してみよう！

午前10時～午後1時

- モルック体験 木の棒を投げてピンを倒し、点数を競うスポーツ

午前10時～午後3時30分

- 北海道大学 COI-NEXT の取り組み紹介など

午後1時30分～5時

- デジタルスポーツ体験 小さな太鼓を使ったデジタルスポーツ

【であえーる岩見沢地下1階であえーるホール(4西3)会場】

午前10時～午後5時

- ★Nチャレンジ 素早さを楽しく測定する新しい体力テスト

- ★デジタルスポーツ体験 FITRIS 体を使ってブロックを動かすパズルゲーム

- ★バットスイングの測定・AI姿勢解析

- ★簡身体力測定(長座体前屈、閉眼片足立ちなど) 全国平均と比較できるレポートをお渡しするほか、お勧めの運動プログラムを紹介

- 噛む活ガム ガムの試供品プレゼントなど

★印のイベントの利用料

18歳未満 無料

18歳以上 1人100円ですべて利用可能

9月29日土

いろいろな職種の方に健康アドバイスをもらおう！

午前10時～正午

- 歯科相談会 あなたのお口の悩みを解決へ

午前10時～午後3時

- 健康測定結果を踏まえたアドバイス(理学療法士、保健師、管理栄養士)

- 薬剤師会のコーナー こども調剤体験、お薬相談など

午前10時30分～11時

- 医師会ミニ講演会 運動は最良の薬(北海道中央労災病院副院長 五十嵐毅さん)

午前11時10分～11時40分

- 歯科医師会ミニ講演会 歯周病(たむら歯科クリニック 院長 田村直^{なおき}さん)

正午～午後3時

- 理学療法士によるこどもロコモテスト 筋力やバランス、柔軟性が分かります

対象 4～12歳(保護者からの相談も可)

内容は、変更になる場合があります