

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

と き

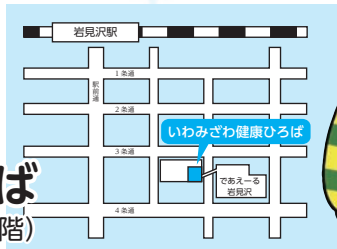
9月24日(水)～28日(日)

午前10時～午後5時
(最終日は午後3時まで)

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)



入場
無料

来場特典
粗品プレゼント
健康ポイント

毎日
開催

気軽に健康チェックしよう！

- 健康測定 血圧、体組成（体脂肪や筋肉量など）
- 健康測定結果を踏まえたアドバイス
(保健師、管理栄養士)



9/24
水曜日

楽しく体を動かそう！

- 応急手当体験 【10:00～17:00】
- シニアのげんき体操教室 【10:30～11:30】
- 気功体操 【13:30～14:30】



9/25
木曜日

自分の健康を知ろう！

- 北大歯学院口腔機能測定 【13:00 まで】
- 自己採血チェック 【13:00 まで】
- サブリの提供 【13:00 まで】
- 認知症予防セミナー 【13:30～14:30】
- もの忘れ相談 【13:30～15:30】
- 脳年齢測定 【16:00 まで】

9/26
金曜日

食と体操で健康な体づくり！

- 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）
..... 【10:20～11:20】
- フードデイ～減塩を学ぼう～（先着30人）
※試食はありません。 【11:50～12:50】
- ふまねっと体験 【14:00～15:00/15:30～16:30】
マスを楽しく歩いて介護・認知症予防（各先着30人）

9/27
土曜日

簡単なスポーツを体験してみよう！

- 理学療法士による親と子のロコモテスト 【10:00～12:00】
対象 4～12歳（保護者からの相談も可）
- デジタルスポーツ体験 ～体を使ってスイカを作ろう～
..... 【13:00～16:00】
- 簡易体力測定運動プログラム（長座体前屈、閉眼片足立ちなど）
全国平均と比較できることも向けの体力測定レポートをお渡しするほか、おす
め運動プログラムを紹介します 【13:00～16:00】



9/27・28 両日

- うんちラボ with いわみざわ
[であえーる岩見沢2階 ひなた広場]
巨大腸内トンネルを通して腸内細菌
を学ぼう！
- スタンプラリー 健康ひろば、ひ
なた広場でスタンプラリーを開催！
スタンプをためると景品が当たる！
対象 12歳以下



9/28
日曜日

いろんな職種の方に健康アドバイスをもらおう！

- 歯科医師会ミニ講演会 ... 【10:10～10:40】
～なぜ歯周病で歯が抜けるのか？歯周病の原因とその
対策について～
講師 宗山昂史さん（はーと歯科クリニック院長）
- 医師会ミニ講演会 【10:50～11:20】
～地域完結型の脳卒中医療を目指して～
講師 長内俊也さん（脳卒中・心臓病等総合支援セ
ンター医師）
- 薬剤師会のコーナー 【10:00～15:00】
こども調剤体験、お薬相談など
- モルック体験（北海道教育大学岩見沢校） .. 【12:00～14:00】
～木の棒を投げてピンを倒し、点数を競うスポーツ～
- 健康セミナー [であえーる岩見沢地下1階 であえーるホール]
～これからの健康管理・運動と脳トレで活性させましょう～
講師 小久保晴代さん（フリーアナウンサー、健康・防災アドバイ
ザー） 【13:00～14:00】

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