

いわみざわ健康まつり

健康ポイント対象

アンケートに答えて
健康グッズをもらおう!

多彩なステージイベントがあるよ

オープニングセレモニー

子どもたちのダンスパフォーマンス
10:00 ~ 10:15

岩見沢市オリジナル健康体操

ひゃっぴい体操パフォーマンス
10:30 ~ 10:45 / 11:40 ~ 12:00

ファイターズガール
とのコラボ企画

楽しく手と手で歌ってみよう! **NEW**

手話で遊ぼう!
10:45 ~ 10:55

笑い深呼吸を組み合わせた健康体操

笑いヨガ
講師 松川敦子さん (笑いヨガクラブ和ハハの会代表)
11:00 ~ 11:30

歩く達人になろう!

講演会 歩くためのトレーニング
講師 山田泰子さん (健康運動指導士)
12:10 ~ 12:40

ぐっすり眠るためのヒントを得よう! **NEW**

ミニ講演会 不眠の原因と対策
講師 長栄洋さん (岩見沢こころクリニック)
12:50 ~ 13:05

元気な体はお口から

ミニ講演会 口腔がんについて
講師 福多一雅さん (つぎたて歯科)
口腔体操、8020 コンクール・図画ポスターコンクール表彰式
13:15 ~ 14:05

理学療法士による

災害時の健康被害とエコノミークラス症候群の予防
14:15 ~ 14:45

スタンプラリーで豪華景品が当たる!

抽選会 (会場内にいる人が対象)
15:00 ~ 15:30

1等は、ダイソン
ハンディクリーナー

とき 9月29日(日)
午前10時~午後3時30分

ところ イベントホール赤れんが
(有明町南1)

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局 5540

沢山のコーナー、イベントがあるよ

▶各コーナー 午前10時30分スタート

相談コーナー

健康、歯とお口、薬、整骨、介護など、
医師や専門スタッフがアドバイス

健診予約受付・普及コーナー

がん検診、健康診査の予約受付、
ピロリ菌検査などの普及啓発

健康チェックコーナー

血管年齢・骨健康度測定などで
自分の健康状態をチェック

岩見沢市×北大COIコーナー

COIの紹介や体のバランス測定など、
COIによる健康づくりを体験

食生活改善コーナー

栄養相談、健康料理の試食と試飲、野菜計量チャレンジ

運動で健康づくり

ノルディックウォーキング講習会、
ウォーキング測定 (先着30人)、気功体操、ふまねっと体験、生命の貯蓄体操など

その他コーナー

飲食販売、地場産食材・野菜のPR・販売、
AED・心肺蘇生法の啓発、応急手当体験、
エキノコックス症検査など

今年は新たに、バルシューレや手話体験、極真空手の演舞発表もあるよ!