

体を動かそう！
ヨガ体験&ニュースポーツ

映画会
ペコロスの母に会いに行く

保健推進員による音楽劇

オーブンガ アラクション
フラダンス

骨密度健診

栄村保健福祉大会

健康まつり

9月4日(日)

すみれの家作品販売

お楽しみコーナー・手作りキーホルダー
特設カフェオープン

救急車の展示会

栄養満点！おいしさ満点！
さかえ満点カレー

自分の健康探してみよう！
健康チェックコーナー

主催：栄村・栄村社会福祉協議会 【お問い合わせ：健康支援課 0269-87-3020】

後援：飯水地域包括医療協議会・北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会・栄村保健推進員会

<プログラム>

10:00~	10:25~	10:35~12:35	12:35~	13:40~14:15	12:35~15:00	15:00
オープニング アトラクション 「フラダンス」	開会式	映画会 ペコロスの母に会いに行く	昼食タイム (満点栄カレー)	保健推進員による発表	健康さがしフリータイム (健康チェック・体験・食育など各コーナー)	終了

◆オープニングアトラクション・開会式
(10:00~10:35)

- ・「フラ オハナ カ レファ」の皆さんによるフラダンス
- ・主催者・来賓ごあいさつ



◆昼食タイム(12:35~)

夏野菜たっぷり塩分ちよっぴり栄養満点の栄カレーができました。地元で取れた野菜やトマトジュースが沢山入った美味しいカレー健康にとっても気を使っています。是非ご賞味ください。限定 200 食です。



◆映画会
(10:35~12:35)

「ペコロスの母に会いに行く」



長崎在住の漫画家のエッセイが映画になりました。認知症の母「みつえ」とバツイチハゲちゃびんの「ペコロス」深刻な社会問題として語りがちな介護や認知症を自身の体験をもとに、認知症の母との何気ない日常の笑いとお愛をお届けします。可愛くて、おかしくて、ちよっと切ないお話です。

◆健康さがしフリータイム (12:35~15:00)

健康チェック、運動・福祉体験コーナーなど自由参加です。

自分の健康に関心を持っていただくため、簡単にできる健康チェックのお手伝いをさせていただきます。また、日ごろから運動をしていない方は、この機会にちよっと体を動かしてみませんか。気持ちが楽になりますよ。ほかにも盛りだくさんのコーナーがあります。

◆骨密度検診 (12:35~15:00)

あなたの骨密度は何歳相当でしょうか？
骨密度が減少すると骨が弱くなり折れやすくなります。予防について栄養士の保健指導あります。

検診料 900 円

(希望者)



◆健康チェックコーナー (12:35~15:00)

- ☆肥満度、血管年齢を調べてみましょう。
- ☆動脈硬化はすすんでいませんか。
- ☆お口の中をチェック



虫歯・歯周病を予防して大切な歯と健康を守りましょう。

◆保健推進員による発表(13:40~14:15)

音楽劇と栄村体操を発表します。
心と体をリフレッシュしにきて下さい。



◆介護・福祉コーナー (10:00~15:00)

- ☆介護福祉用具の展示
- ☆介護予防・キーホルダーづくり (手作業)
- ☆お茶のみ処「カフェ」もオープンします



◆運動体験コーナー (14:20~15:00)

- ☆ヨガ教室 (インストラクター：斉藤純子さん)
肩、首、背中、腰などの不調を感じている人
(体に合ったヨガポーズで体をほぐし血液やリンパの流れを良くし日頃の疲れを取ろう)
普段あまり体を動かすことがない人
(座っていても立っていてもできる。自分のペースで無理せず体をきたえて老化予防)
- ☆軽スポーツ体験
誰にでもできる簡単なスポーツです、ちよっと体を動かしてみませんか。



◆食生活改善コーナー (12:35~15:00)

- 「北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会」では心臓病をもった生活者の地域支援と予防啓発に取り組んでいます。
- ★展示コーナー (食品、パネルなど)
- ★減塩食の試食コーナー
- ★尿中塩分測定 (保健指導あります。)



送迎バス(電話予約)のご案内

電話による予約制で送迎バスを運行しますので、ご利用の方は9月2日(金)までに健康増進係(電話 0269-87-3020)へ申し込みしてください。

<時刻表> バス停、旧バス停でお待ちください。時間は目安であり、早めにお待ちください。

東部方面	黒川三叉路	坪野	天代	極野	中野	北野	当部	笹原	長瀬	切欠	柳在家	志久見	雷坪	役場
	8:30	8:40	8:45	8:55	9:00	9:03	9:06	9:09	9:15	9:20	9:23	9:27	9:30	9:40
中央水内	天地入口	大久保	程久保	野田沢	小滝	月岡	横倉	龍崎山	役場					
	8:40	8:43	8:48	8:52	9:04	9:15	9:20	9:25	9:30					
泉平豊栄	泉平	箕作	白鳥三叉路	平滝	役場									
	8:40	8:50	9:05	9:15	9:30									
秋山方面	和山	上野原	小赤沢	屋敷	五宝木	役場								
	8:30	8:40	8:50	8:55	9:15	9:50								

○帰りは、役場前 15:15 の発車となります。

【問い合わせ先】 栄村役場 健康支援課 健康増進係 電話 0269-87-3020

◆「すみれの家」作品展示販売 (9:30~15:00)

「すみれの家」共同作業所での手作りの作品を展示販売します。新作の焼き物(陶器)をはじめ、「手っこ」「手ぬぐい帽子」「手さげ袋」などの布製品、牛乳パック椅子、生ゴミたい肥化促進剤「ボカシ」など多品目。昼食用の飲み物(お茶)もあついていますのでご利用ください。



お気軽にお出かけください。