

2017

# 健康応援

# フェスタ

健康応援フェスタ限定!

減塩弁当 500円!

※11/19(日)まで要予約

ビッグルーフ滝沢 656-7811

## in 滝沢

### 入場無料

みんなですすめる笑顔輝く健康づくり

# 11月26日(日)

## 10:00~16:00

## 会場 ビッグルーフ滝沢



### 第1部:健康を考えるつどい

13:00~

- ・表彰式 検診受診率上位自治会  
良い歯のコンクール
- ・シンポジウム 健康づくり活動事例  
紹介(室小路・法誓寺)

### 第2部:健康講演会

14:10~

- ・「防ごう脳卒中」  
~決め手は予防と予兆を知って  
早めの受診~  
講師: 県立中央病院脳神経センター長  
菊池貴彦 医師
- ・「脳卒中の予防はプラス10の健康づくりから」  
講師: 岩手県ラジオ体操連盟  
高橋範子 氏(健康運動指導士)

### 相談コーナー 10:00~13:00

- ☆健康相談(血圧・体脂肪率・血管年齢測定・医師による健康相談等)
- ☆歯科相談(歯科医師・歯科衛生士)
- ☆栄養相談(1食分の食事を選んで瞬時に診断)
- ☆体力測定(岩手県理学療法士会)

健康!



### 健康イベントコーナー 10:00~11:30

- ☆いきいき百歳体操紹介  
(地域包括支援センター)

応援!



### 食育関連コーナー 10:00~

- ☆クイックスイーツの焼き芋販売
- ☆滝沢市特産物の展示
- ☆健康弁当販売
- ☆減塩みそ汁等の試飲

健康寿命を延ばそう!



### 販売コーナー 10:00~16:30

- ☆手作り雑貨販売(精神保健ボランティアあんずの会)
- ☆コーヒー・お菓子の販売(りんりん舎)

### 各種健康体験コーナー

ほほ

ワンコイン500円(要予約)

- ☆エアートランポリン健康体操教室
- ☆押し花はがき
- ☆植物寄せ植え

- ☆ヨガ体験教室
- ☆フラダンス教室
- ☆健康麻雀教室
- ☆フラワーアレンジメント

詳細は裏面を見てね!

主催: 滝沢市

共催: 岩手西北医師会、岩手八幡平歯科医師会、盛岡大学、岩手県理学療法士会、岩手県歯科衛生士会県北支部  
アルビレオたきざわ共同事業体(ビッグルーフ滝沢)、滝沢市保健推進員協議会、滝沢市食生活改善推進員連絡協議会  
滝沢市精神保健ボランティア、滝沢市観光協会

後援: 滝沢市自治会連合会、滝沢市健康づくり推進協議会

問合せ: 滝沢市健康福祉部健康推進課 019-656-6527

体験コーナー問合せ: ビッグルーフ滝沢 019-656-7811

# 健康応援フェスタ 2017 in 滝沢

滝沢市は 平成30年度 健康づくり宣言を行います

各種体験コーナーは事前に予約が必要です。  
ご予約は ビッグルーフ滝沢 656-7811 まで

## エアートランポリン健康体操教室 (500円)

定員各 25名

講師：盛岡M's スポーツクラブ 松村俊輔

10:30~11:00 (2歳~4歳)

11:10~11:40 (年少~年長)

11:50~12:20 (小1~小3)

12:30~13:00 (小4~中3)

13:10~13:40 (高校生~39歳)

13:50~14:20 (40歳~80歳)

・エアートランポリンがまたまたビッグルーフに登場！普段は体験できないエアートランポリンの感覚。この機会にぜひご参加ください。



## ヨーガ体験教室 (500円)

①10:00~11:00、11:00~12:00

定員各 10名

講師：仁佐瀬一子

(NPO 法人ヨーガ療法士協会)

・ヨーガを体験してみたいという方、まずは体験会から始めませんか？優しく丁寧にヨーガの魅力をお伝えします。初めての方大歓迎です。



## ～ワークショップでわくわくドキドキ～

### 押し花はがき (500円)

10:00~15:00

講師：沖河和子

・押し花はがきは懐かしく、気持ちが伝わりやすいものです。素敵な花びらを選んでみると優しい気持ちになれます。押し花はがきで感謝の気持ちを伝えませんか？

### インドアグリーンの寄せ植え

10:00~15:00 参加費 1,000円~1,500円

講師：FLOWER WORKS

・室内で楽しむ植物の寄せ植え、気になっている方はぜひこの機会にご参加ください。※数に限りがあります

### ドライフラワーでクリスマスオーナメント手作り

10:00~15:00

参加費：1個 500円、2個 800円

講師：清水友美

・オレンジスライス (オレンジ・グリーン各色) に、お好きなドライフラワーや木の実などを貼りつけてナチュラルなクリスマスオーナメントを作ります。ツリーにぶら下げたり、ドアノブにかけたり・・・お好きな場面で手作りのクリスマスをお楽しみいただけます♪貼るだけなのでお子様と一緒にでも簡単に作れます！

※数に限りがあります



## フラダンス教室体験 (500円)

①13:00~13:40

②14:00~14:40

定員各 10名

講師：kiki(フラダンス講師)

・年齢や性別に関係なく、誰もが楽しめるのがフラの魅力！優雅でゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて、無理なく楽しみながら体を動かしてみませんか？



## 健康麻雀大会 (600円)

9:30~16:00※大会・昼食・表彰式を含む

定員：20名

講師：麻生岳人 他

・ビッグルーフ滝沢では毎週月曜日に健康麻雀大会を開催しており、参加者も増えてきています。「賭けない・飲まない・吸わない」の健康麻雀をお楽しみください。

行こうよ！

健康

応援

フェスタ！

