

栄村保健福祉大会

9/6 (日)

午前10時～午後3時
会場：栄村文化会館

健康まっし

自分の健康をがっしにお出かけください

健康チェック

- ・あなたの血管年齢は？
- ・肥満度って気になります？
- ・お口の中は健康ですか？

体を動かしてみませんか

- ・らくらく♪健康ヨガ入門
- ・健康ウォーキング体験

ふうせんプレゼント

ちいさなお子様へ

オープニング 10:00～

村の子どもたちの出演
 ・栄ふるさと太鼓…いのちの鼓動が共鳴
 ・ダンス…リズムカナルな踊りに
 元気をもらいましょう！

野菜たっぷり、福分ちょっぴり

[いろいろ健康弁当]

あらかじめ総合受付で弁当引換券を200円で
購入してください。

- ※12時から引換えてきます
- ※先着200名限定です

山崎浩・沼田秀美

トークコンサート

『音楽と健康』

～明日も笑顔でいるために～

音楽はいつも私達の身近にあって、癒やしや励まし、
元気を与えてくれます。歌って聴いて心を動かして
皆さんにリフレッシュしていただく、
そんなコンサートです。

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・栄村保健推進委員会

<プログラム>

10:00~	10:20~	10:30~	10:45~12:00	12:00~	12:30~15:00	15:00
オープニング アトラクション 「栄ふるさと太鼓」	開会式	オープニング アトラクション 「子どもダンス」	トークコンサート 「音楽と健康」	昼食 (健康弁当)	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

(10:00~10:40)

- ・栄ふるさと太鼓の演奏
- ・主催者・来賓ごあいさつ
- ・村内の子どもたちによるダンス



◆健康弁当 (12:00~)

“野菜たっぷり、塩分ちょっぴり” 「いろいろ健康弁当」

地場産野菜などを豊富に使い、おいしく健康的に仕上げます。あらかじめ総合受付で弁当引換券を200円で購入してください。(引換券の販売は9:30~、弁当の引き換えは正午からになります。)



◆山崎浩・沼田秀美トークコンサート

(10:45~12:00)

音楽と健康〜明日も笑顔でいるために〜



<講師・出演者紹介>

- ・山崎浩さん：テノール・作曲・ピアノ
- ・沼田秀美さん：ソプラノ

山崎浩さんは、清泉女学院短期大学准教授。作曲やコンサート活動はじめ、「音楽と健康」をテーマに講演を各地で行なっています。音楽家として活躍しているご夫妻での出演です。

◆健康チェックコーナー (12:30~15:00)

- ☆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。



◆食育コーナー (12:30~15:00)

- ☆「みそ汁」の塩分測定
あなたの自宅の「みそ汁」をお持ちください。塩分測定をします。
- ☆バランスの良い食事ができていますか。
リアルな食品群から選ぶだけ (SATシステム) で簡単に判定します。



◆運動体験コーナー (12:30~15:00)

- ☆ヨガ教室 (インストラクター：斉藤純子さん)
3クラス編成 ※当日、希望コースを申し込んでください。
①若い人やヨガをしっかりと体験したい人コース
(体を大きく動かして、ちょっぴり汗もかいて心身リフレッシュ！)
②肩、首、背中、腰などの不調を感じている人コース
(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)
③普段あまり体を動かすことがない人コース
(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)
- ☆ポールを使った健康ウォーク体験
現代人の歩行不足を改善し、効率よく健康アップがはかれます



◆骨密度検診 (12:30~15:00)

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。予防には運動が一番ですが栄養士の保健指導あります。



検診料 900円(希望者)

◆介護・福祉コーナー (12:30~15:00)

- ☆高齢者疑似体験
高齢にならないと理解できない身体機能の低下を、用具を使って全身でつくりだし、お年寄りの不自由さや気持ちを体験、地域の高齢者に対する接しかたや生活環境を考える機会とします。
- ☆粘土を使ったキーホルダーづくり (手作業)
- ☆ベッド、歩行器など福祉用具の展示
- ☆お茶のみ処「カフェ」もオープンします



◆食生活改善コーナー (12:30~15:00)

- 「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4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	原向三叉路	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	青倉公民館	役場					
	8:30	8:33	8:38	8:42	8:55	9:05	9:10	9:15	9:20					
泉平豊栄	泉平	箕作	白鳥三叉路	平滝	役場									
	8:30	8:40	8:55	9:05	9:15									
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。