

# 福祉と健康の つどい

9月2日(土)



**会場** 生駒市コミュニティセンター

(元町1丁目6-12 生駒セイセイビル内) ※手話通訳の必要な人は当日1Fフロア案内にお申し込みください。

- 10:00~16:00 ■ 救急コーナー ■ 福祉ショップ ■ 地域医療連携コーナー
- 10:00~12:00 ■ ららポート登録団体による展示コーナー (ボランティア・NPO活動の紹介)
- 13:00~16:00 ■ 歯科コーナー ■ 介護予防・認知症予防相談コーナー
- 断酒コーナー ■ 協会けんぽ保健師による健康相談コーナー
- 奈良県薬剤師会生駒地区薬剤師会によるお薬相談コーナー
- 10:00~13:00 ■ 体成分分析チェックコーナー
- 14:00~16:00 ■ 骨密度測定コーナー ■ 食育のコーナー ■ 禁煙コーナー

**会場** たけまるホール (旧:中央公民館)

## 健康のつどい講演会

己抄呼~Misako~笑う体操!



(2階大ホール)

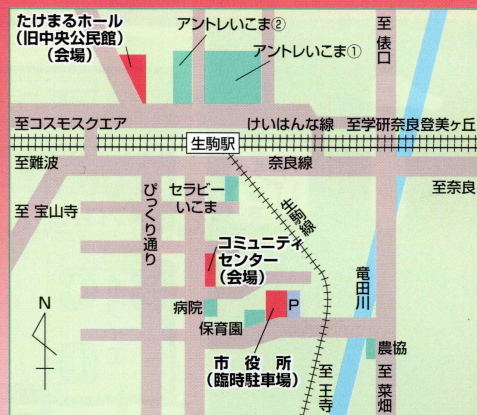
13:30~15:00 開場13:00

講師

健康アーティスト

己抄呼~Misako

※講演会には、要約筆記と手話通訳があります(申込不要)。

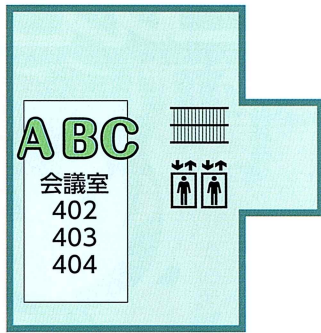


**P 臨時駐車場:市役所駐車場**

※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

# 福祉と健康のつどい

## 4階



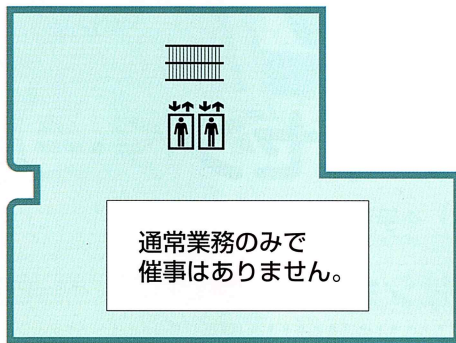
## A 食育のコーナー

10:00~13:00、14:00~16:00

- 生駒市健康づくり推進員による試食の提供、活動紹介
- 栄養相談、パソコンによる食事バランスチェック
- 食育パネル展示



## 3階

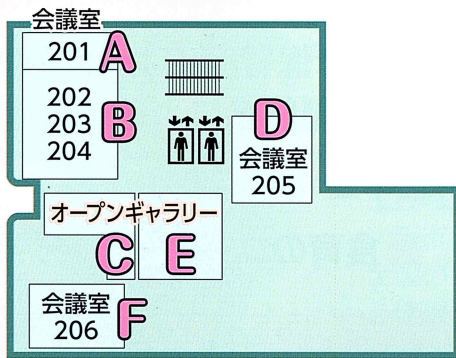


## A 介護予防・認知症予防相談

10:00~12:00、13:00~16:00

- スクリーニングテスト機器を使った簡単な物忘れテスト(5分程度)
- 介護予防・認知症に関する相談
- 介護予防・認知症予防に関するパネル展示

## 2階

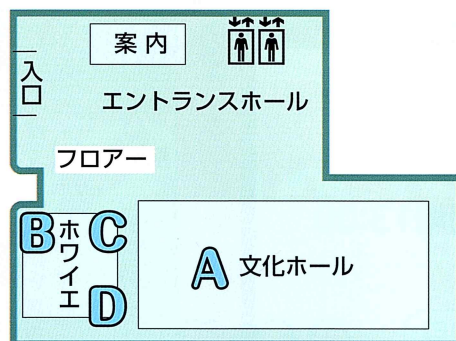


## D 断酒コーナー

10:00~12:00、13:00~16:00

- パソコンによるお酒の飲み方チェック
- アルコールパッチテスト(アルコールに対する体質チェック)
- 生駒断酒会による断酒に関する相談。

## 1階



## A 体成分分析チェックコーナー

①10:00~13:00、②14:00~16:00

- 体成分分析チェック

	①	②
測定人数	先着約350名	先着約250名

※事前申し込みはできません。①、②とも受付は測定人数に達した時点で終了となります。

- 血管年齢測定 あなたの血管推定年齢は？

※昨年までの、体力測定はなくなりました。

# 9月2日(土)

# コミュニティセンター

生駒セイセイビル内

問い合わせ 健康課 ☎ 75-2255

## B 骨密度測定コーナー

10:00~13:00、14:00~16:00

■かかとの骨の強さを超音波で測定(素足で測定)します。

(申し込み不要)

対象者…市内に住む小学生以上の人

	午前の部	午後の部
測定受付時間	10:00~12:30	14:00~15:30
測定人数	約350名	約250名

※来られた方から測定しますが、定員に達した時点で受付を終了します。

## C 禁煙コーナー

10:00~13:00、14:00~16:00

■スモーカーライザー(呼気中の一酸化炭素濃度を測定)・スパイロシフト(肺年齢測定)

■禁煙相談

■たばこクイズ



## B 歯科コーナー

10:00~12:00、13:00~16:00

■口臭チェック

■口腔機能テスト

■お口のPH(ペーハー)テスト

■口腔内カメラによる検査

要申込

歯周病検診 申し込み方法

- 対象=市内に住む20歳以上の人
- 定員=40人(申込順)
- 申込・問い合わせ=8月14日(月)から電話で健康課(☎75-1002)へ申し込みください。

## C 救急コーナー

10:00~16:00

■救急に関するパネルの展示

■応急手当の体験

心肺蘇生法(AEDを含む)、

三角巾法による応急手当などの体験

## 協会けんぽ保健師による健康相談コーナー

10:00~12:00、13:00~16:00

協会けんぽ加入者に限らず、健康に関心のある方を対象とした健康相談。

## F 奈良県薬剤師会生駒地区薬剤師会によるお薬相談コーナー

10:00~12:00、13:00~16:00

■お薬や健康に関する様々な相談に応じます。

## B 福祉ショップ

10:00~16:00

■障がい者施設などで作られたお菓子などを販売します。

※売切れしだい終了します。

## C 地域医療連携コーナー

10:00~16:00

■取り組み内容を、パネルなどで紹介します。

## D ららポート登録団体による展示コーナー

10:00~12:00、13:00~16:00

■ボランティア・NPO活動の紹介



した時点で終了します。

# 健康のつどい講演会

## 己抄呼～Misako～ 笑う体操!

講師

健康アーティスト

己抄呼～Misako～

己抄呼～Misakoさん プロフィール

大阪市生まれ。

全国の企業、自治体、医療関係機関等での年間約300本を超える健康講演セミナー、イベントなどをこなす傍ら、トップアスリートのボディケア、プロの健康指導者の育成を行う。

全国で50万人以上が受講する、自身考案の「ろっ骨エクササイズKaQiLa～カキラ～」(登録商標)が大人気。マスコミメディアでも幅広く活動中。

\*講演会には、要約筆記と手話通訳があります(申込不要)。

9月2日(土)

たけまるホール  
(旧:中央公民館)

13:30～15:00

開場13:00

(2階 大ホール)

主催 生駒市・生駒市国民健康保険