

# 福祉と健康の つどい



## 9月6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 ■保育園・育児サークルの紹介(展示)

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団体の活動紹介)

13:00～16:00 ■健康チェックコーナー ■歯科コーナー ■食のコーナー  
■断酒コーナー ■禁煙コーナー ■骨密度測定コーナー  
■ファミリー・サポート紹介コーナー

10:30～11:30 ■親子で遊ぼう!  
13:30～14:30

11:00～12:00 ■医療講演会  
14:00～15:00 「高齢者の健康維持について」

### 会場 たけまるホール (旧:中央公民館)

## 健康のつどい講演会

(主催 生駒市 後援 奈良県)

13:00～14:30 開場12:30 (2階 大ホール)

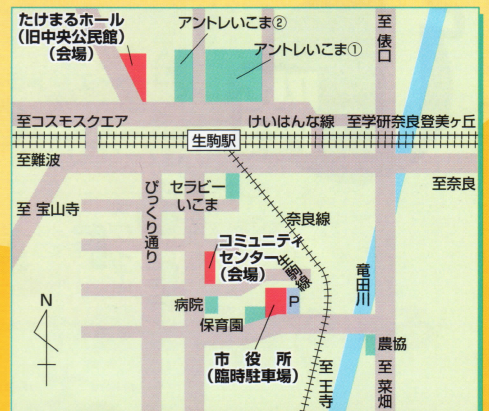


講師 青柳 幸利 先生

東京都健康長寿医療センター研究所  
老化制御研究チーム研究副部長 医学博士

演題 健康づくりは「おでかけ」から!  
おでかけ健康法

\*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。



# 健康のつどい講演会

9月6日(土) たけまるホール  
(旧:中央公民館)

13:00~14:30 開場12:30 (2階 大ホール)

## 健康づくりは「おでかけ」から! おでかけ健康法



講師

あお やぎ ゆき とし

青柳 幸利 先生

東京都健康長寿医療センター研究所  
老化制御研究チーム研究副部長 医学博士

### 青柳 幸利 (あおやぎ ゆきとし) さん プロフィール

群馬県中之条町出身。トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得。カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・博士号取得後研究員、奈良女子大学生生活環境学部・助手および大阪大学医学部・非常勤講師等を経て、現在に至る。高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。なお、奈良県においては「奈良県健康ステーション事業」を監修している。近著に『あらゆる病気を防ぐ「一日8000歩・速歩き20分」健康法：身体活動計が証明した新健康常識』などがある。



「1日8000歩、  
20分の速歩き」が健康のカギ

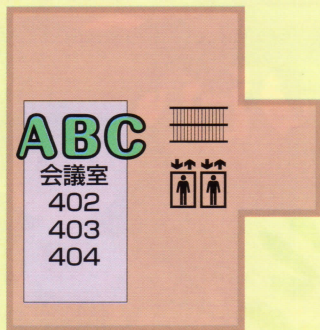
\*講演会には、要約筆記と手話通訳があります(申込不要)。

主催 生駒市 後援 奈良県



# 福祉と健康のつどい

## 4階



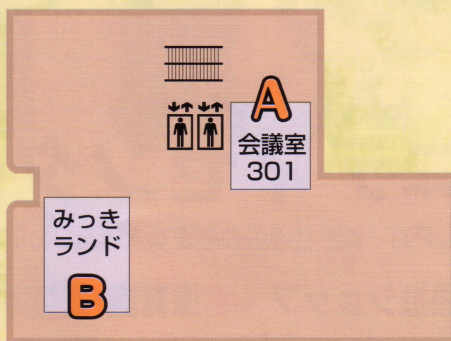
### A 食のコーナー

10:00~12:00、13:00~16:00

- 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 医療講演会

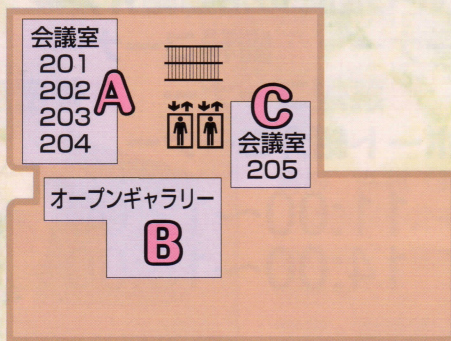
11:00~12:00、14:00~15:00

- 生駒市立病院 院長予定者  
(現・榛原総合病院 院長)  
今村 正敏先生による講演  
「高齢者の健康維持について」  
定員：各30名(先着順)

### B

- ①10:00~12:00  
■ふれあい  
絵本  
対面  
定員  
※①は

## 2階



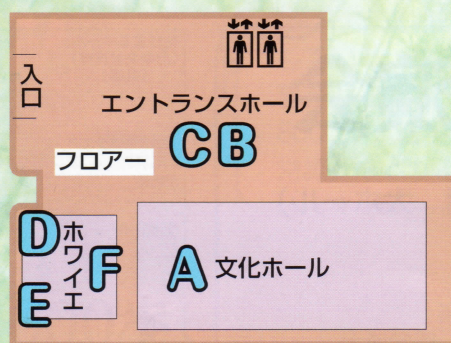
### A 歯科コーナー

10:00~12:00、13:00~16:00

- 口臭チェック
- お口のPH(ペーハー)テスト
- 口腔機能測定
- 口腔内カメラによる検査

- 歯周病
- 申し込み
- 対象=
- 定員=
- 申込
- から電
- へ申し

## 1階



### A 健康チェックコーナー

①10:00~12:00、②13:00~16:00

- (受付は①②共に終了の1時間前まで)
- コンピュータ体力測定 あなたの体力は？
  - 足の裏健康チェック あなたの身体のバランスは？
  - 血管年齢測定 あなたの血管推定年齢は？

### D 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。



# 9月6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

10:00~12:00、13:00~16:00

■かかとの骨の強さを超音波で測定(素足で測定)します。

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	10:00~11:30	13:00~16:00
測定人数	約200名	約300名

※申し込み不要。来られた方から測定します。

## C 禁煙コーナー

10:00~12:00、13:00~16:00

■スモーカーライザー測定

呼気中の一酸化炭素濃度を測定します。

■禁煙相談



## 親子で遊ぼう!

10:30~11:30 ②13:30~14:30

丸あそび、手あそび、パネルシアター、本のよみかき など

対象：就学前の子どもとその保護者

定員：各30組

10時から、②は13時から3階で整理券を配付します。

10:00~16:00

■保育園、育児サークルの紹介(展示)

## B 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

**救急の日は9月9日です!**

## C 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。

相談

### 申し込み方法

市内に住む20歳以上の人  
40人(申込順)

問い合わせ=8月11日(月)

電話で健康課(☎75-1002)

申し込みください。

## B 生駒市立病院に関する 展示コーナー

10:00~16:00

市立病院のイメージパス、模型の展示など

## C ファミリー・サポート 紹介コーナー

10:00~12:00、13:00~16:00

■子育て支援のファミリー・サポート事業を紹介します。

■会員登録もできます。(4×3cmの写真2枚と印鑑が必要)

## E DVD上映コーナー

10:00~12:00 13:00~16:00

■あいサポート運動

まず、知ることからはじめましょう 障害のこと

■お酒をやめるためにこんな活動しています

## F 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団体の活動紹介