

ふくふく 健康21フェスタ

入場
無料

みんなで実践! 健康づくり~ここから始まるグッドライフ~

心 体



日時 平成29年9月2日(土) 10:00~15:00

場所 シーモール下関 (2階 シアター1、サンパティオ、ピアモール / 4階 シーモールホール)

2階 シアター1

特別講演
13:30~

知って得する!スロージョギング!

たけむら まさひろ

講師:スロージョギング® アドバンスインストラクター **竹村 昌紘 氏**



~すべての年代におすすめできるスロージョギング®!~

20歳以下「楽に走ってスタミナアップ!」
40代「生活を根底から見直す健康管理」

20代~30代「きつくないダイエット習慣」
65歳以上「ゆっくり走って健康管理」

4階 シーモールホール

血液で分かるあなたの健康

(下関市薬剤師会)

10:45~14:00

※抽選100名限定

10:00~10:15に2階サンパティオにて抽選券を配布し、10:45に4階シーモールホールにて発表

2階 サンパティオ

ウォーキング実践コーナー

10:30~15:00 ※受付は14:30までです

当コーナーにて配布の歩数計で3,000歩以上達成した方に「こころんペーパークラフト」進呈!



その他体験コーナーもありますので、ご参加ください♪ ※下記コーナーは一部です

4階 医師による健康アドバイスコーナー

医師による健康相談(下関市医師会)

4階 無料歯科検診コーナー

歯科医師による歯科検診(下関市歯科医師会)

4階 試してなるほど!カルシウム

1日のカルシウムの量のチェック(下関市食生活改善推進協議会)

4階 簡単!ミニ脳力チェック

数字ならべ、棒反応、握力測定 等(下関市保健推進協議会)

<主催>下関市 <共催>下関市健康づくり推進協議会

<後援>下関市医師会、下関市歯科医師会、下関市薬剤師会、山口県看護協会下関支部、山口県理学療法士会、山口県臨床検査技師会下関支部、山口県歯科衛生士会下関支部、下関市保健推進協議会、下関市食生活改善推進協議会、ぐ〜んと健康21ネットワークの会、下関市食品衛生協会、下関市快適環境づくり推進協議会、山口県労働基準協会下関支部、下関市PTA連合会、しものせき健康ブランド認定事業所(西中国信用金庫、下関農業協同組合、サンデン旅行(株)、山口ヤクルト販売(株)、シーモール下関)、山口県赤十字血液センター、山口県言語聴覚士会、下関市認知症地域相談員連絡協議会、下関市教育委員会(順不同)

問い合わせ先:下関市保健部保健総務課 TEL.231-1408 / FAX.235-3901



ふくふく健康21フェスタ

入場
無料



4階 シーモールホール

10:30~14:00

健康アドバイスコーナー

～内科医師・整形外科医師による健康相談～
(下関市医師会)

無料歯科検診コーナー

～歯科医師による歯科検診～
(下関市歯科医師会)



10:45~14:00

血液でわかるあなたの健康

～指先から採取した、少量の血液から、コレステロール・HbA1c・血糖などの値がわかります～
(下関市薬剤師会)

※抽選100名限定【10:00~10:15に2階サンパティオにて抽選券を配布し、10:45に4階シーモールホールにて発表】

10:00~15:00

薬の相談コーナー

(下関市薬剤師会)

認知症地域相談員コーナー

(下関市認知症地域相談員連絡協議会)

体力チェックコーナー

～体力チェックと運動アドバイスでロコモ予防～
(山口県理学療法士会)

簡単!ミニ脳力チェック

(下関市保健推進協議会)

血管年齢&骨の健康チェック

(下関市保健総務課)



試してなるほど!カルシウム

～1日に必要なカルシウム量を知ろう!～
(下関市食生活改善推進協議会)

お口の健康コーナー

～お口の体操など～
(山口県歯科衛生士会下関支部)

消防署コーナー

～救命処置の手順パネル展示など～
(下関市消防局)

今日からはじめる誤嚥^{ごえん}予防・認知症予防

(山口県言語聴覚士会)

啓発・紹介コーナー

(ぐ〜んと健康21ネットワークの会 など)

2階 サンパティオ

10:00~15:00

クイズで脳トレ!

(西中国信用金庫)

健腸ラボ

～腸からはじめる健腸美肌生活～
(山口ヤクルト販売(株))

スピードくじで 新鮮野菜をGETしよう!

(下関農業協同組合)

ロコモチェック

(シーモール下関専門店街:
サンテココアリアスポーツセンター)

旅の相談窓口

～クイズに答えて
抽選会に参加しよう!～
(サンデン旅行(株))

歩行チェックコーナー・ ウォーキング実践コーナー

※10:30~ (下関市保健総務課)

2階 ピアモール

13:30~16:00

まちの保健室

～血圧測定・体脂肪測定など～
(山口県看護協会下関支部)

