

健康応援ひろば 11:00~15:00

- ★ メタボリ先生であなたの血管年齢をチェック (受付14:30まで)
- ★ 体力チェック (受付14:30まで) ※7歳以上対象
- ★ マインドバランスで心と体のバランスをチェック (受付14:00まで)
- ★ タッチパネルで脳年齢チェック (受付14:00まで)
- ★ 物忘れチェック (受付14:00まで)
- ★ 健康相談・栄養相談 (血管若返り相談など)・睡眠相談
- ★ 福祉相談 (認知症相談など)
- ★ AED体験 (救急時の対応について)
- ★ 禁煙相談 (薬剤師の相談コーナーもあります)
- ★ フットプリンター (左右の足のバランス)
- ★ 生活いきいきチェックコーナー
- ★ 聞こえの相談 ★ 乳がんセルフチェック相談
- ★ 暮らしに役立つ相談コーナー
- ★ お口のチェックコーナー
歯科衛生士によるお口のチェック



★ 食育ステージ

(男性・子どもチャレンジ隊コーナー)

- 1部: 熊野町の郷土料理『八寸 (はっすん)』を男性料理のメンバーが作ります!
 - 2部: 『かんたん朝ごはん♪』を自分で作って食べよう。
- 試食があります♪ (11:30~12:45)



★ なつかしあそび

けん玉・お手玉・わなげなど
地域のボランティアさんと楽しく遊ぼう!



★ ゆらっとくま〜リハビリ体操

(11:00~11:30)
いつまでも自分らしく生活するためのリハビリ体操です。地域で活躍する体操リーダーと一緒に楽しく体を動かしましょう。
※動きやすい服装でお越しください

★ 身体・知的障害者相談会

(13:00~15:00)



★ おいしい屋台コーナー

チヂミ・やきとり・たこ焼き・豚汁など

★ 子育て応援ルーム

託児 (10:00~12:00,
13:00~15:00)

子育て何でも相談
親子手作り教室
親子体操教室も開催します!



★ 献血にご協力ください (受付11:00~14:30)

みなさまのご来場をお待ちしています!



※駐車場は町民会館および役場駐車場です。近くの住宅や私有地には駐車しないでください。

第11回筆の都くまの町健康まつり ~みんなで作ろう 健康くまの~

時 平成27年2月22日 (日) 10時~15時

所 熊野町民会館

けんこう講演会

よい睡眠でからだもこころも健康に! ~よい眠りのためのヒント~

会場: 町民会館 集会室

時間: 10:00~11:00 (受付9:45開始)
(※先着200名にエコバッグをプレゼント)

みなさんは毎日ぐっすりと眠れていますか?
睡眠の改善は

- ★肥満予防
- ★生活習慣病予防
- ★記憶力向上

に役立ちます。
快眠のための知識や生活リズム健康法
(具体的な一日の過ごし方) など、クイズを交えて楽しくわかりやすくお伝えします。
※手話通訳もあります



講師: 田中 秀樹 氏
広島国際大学 心理科学部 教授
〈プロフィール〉

睡眠学や精神生理学を専門に学び、その知識を活かし各自治体や学校などで睡眠改善技術の指導やテレビへの出演、本の出版など睡眠に関して多岐にわたり活躍中。

ノルディックウォーキング体験会

13:00~14:30

生活習慣病から介護予防まで役立つ! 2本のポールを使って歩く運動です。
楽しくできるウォーキングを体験してみよう。

講師: 大井 博司 氏 広島国際大学 教授

定員30名 (要予約: 健康課 ☎820-5637)
ポールの貸出があります。

