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。

★ なつかしあそび

試食があります♪ (11:30~12:45)



★ ゆらっとくま~リハビリ体操

 $(11:00\sim11:30)$

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

★ 子育て応援ルーム

けん玉・お手玉・わなげなど

託児(10:00~12:00、

13:00~15:00)

地域のボランティアさんと楽しく遊ぼう!

子育て何でも相談 親子手作り教室

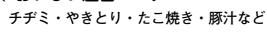
親子体操教室も開催します!



★ 身体・知的障害者相談会

(13:00~15:00)

★ おいしい屋台コーナー





★ 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

I 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

★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。



