

浦和区健康まつり 心と体の健康フェスタ

日時:11月2日(日) 10:00~15:00 会場:コムナーレ10階 浦和コミュニティセンター

開催内容		※講座等の実施時間は、当日、会場にてご確認ください。
生活習慣病予防	① ~あなたの骨は大丈夫?~骨密度測定と医用画像展	
	② 「CKDってどんな病気?」&体のバランスチェックでもっと元気に! ※	
	③ アームイン血圧計で、ご自身の血圧を測ってみませんか	
	④ 誰にでもできるAEDの使い方、応急処置の方法等をご紹介します	
	⑤ ためして納得!体組成測定。音楽療法で脳と体の活性化体験 ※	
歯・口腔の健康	⑥ 口臭測定・ストレスチェック測定・歯の健康相談・訪問診療の紹介	
栄養・食生活	⑦ 食後血糖値の上昇を緩やかにする栄養補助食品の展示及び試食	
	⑧ 「バランスのよい食事って?」食生活改善推進員の活動紹介	
	⑨ 新鮮な野菜で健康に!さいたま市の農の魅力をお届けします!!	
	⑩ 「あなたのお肌、栄養足りていますか?」お肌チェック、健康ミニ講座 ※	
	⑪ 食事バランスガイド、フード・アクション・ニッポンに関するPR	
運動・喫煙・飲酒	⑫ 適正飲酒(相談)・たばこ(呼気CO濃度測定)・ヨガ体験・健康に関する展示 ※	
	⑬ アルコールパッチテスト・薬事相談・キッズ調剤体験・薬物乱用防止の啓発	
休養・こころの健康	⑭ 肩・背中・腕に手のひらの温もりを伝えるハンドセラピーです	
	⑮ 高齢者個々人のお話をじっくり聴かせていただきます	
	⑯ 安全で痛みのない鍼・灸(はり・きゅう)を体験してみませんか?	
	⑰ クイズラリー、「消費者トラブルにご用心」パネル展示	
介護・介護予防	⑱ さあ、やってみよう!片足立ち、歩行速度、握力測定など	
	⑲ 「年をとるってどういうこと?」体や気持ちの変化を体験できます	
	⑳ 指先を使った脳トレに挑戦!	
	㉑ 介護タクシー及び民間救急サービスのご紹介	
	㉒ 介護保険制度や介護問題についての相談コーナーを開きます	
子育て支援	㉓ 紙パズル 親子でつくろう!考えよう!シニアの方もぜひどうぞ	
	㉔ 親子の絆、思い出手形を作りましょう	
	㉕ 犯罪・非行の防止、立ち直り、子育て支援活動などの展示	
出展団体(五十音順)		
アシスト浦和21 生きがい彩の会 一般社団法人浦和歯科医師会 一般社団法人さいたま市薬剤師会 浦和区シニアサポートセンター ジェイコー埼玉・尚和園・スマイルハウス浦和・かさい医院 大塚製薬株式会社大宮支店 上木崎地区保健愛育会 仮認定NPO法人ケア・ハンズ	傾聴みみの会 公益社団法人埼玉県鍼灸師会浦和地区 公益社団法人埼玉県診療放射線技師会第一支部 さいたま浦和地区更生保護女性会 さいたま市浦和区役所保健センター さいたま市国民健康保険課 さいたま市消費生活総合センター さいたま市食生活改善推進員協議会浦和区ヘルスメイト さいたま市ランドコーディネーター協議会	さいたま市立本児童センター・さいたま市老人福祉センター仲本荘 埼玉ヤクルト販売株式会社 生活協同組合パルシステム埼玉 全国介護タクシー協会 テルモ株式会社 農林水産省関東農政局消費・安全部業務課 はーとけあ武蔵野 領家介護を考える会

お問い合わせは コールセンター ☎048-835-3156 (受付時間 8時~21時)

主催:さいたま市浦和区 協働:アシスト浦和21

このイベントの開催に要する経費は、96万円です。