

第13回みなんにし健康まつり

日時：平成30年6月2日（土）9：50～14：00

申込・参加費不要

場所：岡山市立御南西公民館（岡山市北区田中 157-110 Tel 244-1855）

9：30～ 受付

9：50～10：30 オープニングセレモニー 出演：御南中学校吹奏楽部

10：40～11：40 記念行事 **救命救急法**

講師：前田 晁 先生

スタンプラリーも
あるよ！

10：40～14：00 各種体験コーナー

※ SATシステムは 12：00 ～ ・ 動脈マッサージ・ストレッチ体験コーナーは 12：40 ～です

※ **12：00～** 栄養改善協議会のみなさんによる **おいしいカレーライス** を **販売!**
（1人前 **100** 円・**食券** は **9：30～ 受付** にて **販売** します）

※ **先着順** 数に限りがあります。なくなり次第終了とさせていただきます。

◆ 各種体験コーナー ◆

※ 転倒度・歩行能力測定コーナー、骨密度測定、SATシステムはお1人に時間がかかるのでお待ちいただく場合があります。また時間の関係により、測定できない場合がございますので、ご了承ください。

健康チェックコーナー（2階 講座室）

身長・体重・体脂肪率・腹囲・骨密度測定 など

むし歯予防コーナー（1階 図書コーナー）

フッ素洗口、パネル展示

12：40～です

転倒度・歩行能力測定コーナー

（2階 講座室）

歩く能力と身体のバランスを測ります

動脈マッサージ・ストレッチ体験コーナー

① 12：40 ～ ② 13：20 ～

動脈マッサージ体験、ストレッチ指導、
OKAYAMA! 市民体操 実演（1階 実技室）

見て・さわってコーナー（1階 図書コーナー）

ストレスチェック、アルコールパッチテスト など

SATシステム（1階 実技室）

実物大のフードモデル（食品模型）
を選んで、栄養価を計算します

12：00～です

地域包括支援センターコーナー

（1階 図書コーナー）

地域包括支援センターのパネル展示、相談コーナー、
脳トレ体験

ヤクルト健康コーナー（2階 ロビー）

協力：岡山ヤクルト販売(株)

ヤクルト試飲も
あるよ(数量限定)

主催：健康みなんにし21

健康みなんにし21は、健康みなんにし21推進委員、みなんにし健康講座企画委員、西・御南学区連合町内会、西・御南学区愛育委員会、西・御南学区栄養改善協議会、西・御南学区老人クラブ連合会、西・御南学区体育協会、西・御南地区社会福祉協議会、西学区婦人会、西・御南学区交通安全母の会、西・御南地区民生委員児童委員協議会、西・御南学区おやこクラブ、岡山市北区中央地域包括支援センター、岡山市北区中央保健センター、岡山市立御南西公民館を中心としたメンバーです。あなたも一緒に健康づくり活動をはじめませんか？