

みんな元気！さがみはら 健康フェスタ2015を開催します！

健康フェスタは、高齢者から子どもまで、誰もが気軽に参加できて、心と体の健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんの楽しいイベントです。

当日は、握力や柔軟性、垂直跳びなどの体力測定や、筋肉量、脂肪量などが分かる体組成測定などの各種健康測定をはじめ、体操教室、講演会、健康相談、動物とのふれあいコーナー、健康に役立つ情報のパネル展示などを行う他、すてきな賞品が当たるクイズラリーも実施します。

元NHKテレビ・ラジオ体操指導者の長野信一先生と一緒に体操をするコーナーや、SC相模原の選手とふれあえるコーナーもあります。皆さん、ぜひご来場ください。

日時 平成27年10月17日(土) 午前10時～午後3時
会場 ウェルネスさがみはら(中央区富士見6-1-1)
けやき体育館 体育室(中央区富士見6-1-23)

主な内容

ウェルネスさがみはら会場

親子やキッズに人気のコーナー！

- ・SC相模原キックターゲット！14:00～
- ・ストラックアウトに挑戦！
- ・体験！クロマトグラフで花を咲かせよう！！(着色料検査体験)
- ・「ペットと楽しく！！」写真コンテスト！
- ・動物とのふれあいコーナー
- ・乳幼児の事故防止



市マスコットキャラクター「さがみん」

会場のどこかに、「さがみん」と「サガピー」の着ぐるみも登場します！

充実の無料健康測定

- ・血管年齢測定
- ・骨密度・足底圧測定 当日先着80名13:00～12:45～整理券配布
- ・足指力測定・ファンクショナルリーチ
- ・脳年齢・肺機能・骨健康測定
- ・体組成測定(筋肉量・脂肪量・肥満分析等)
- ・体力測定(握力・立位体前屈・ステップング等)
- ・肌水分量測定・呼気中一酸化炭素濃度測定

各種相談コーナー

- ・医科健康相談(医師) 当日先着10名13:30～
- ・歯科・薬の相談(歯科医師・薬剤師) 13:00～
- ・働く人の健康相談(相模原地域産業保健センター)



相模原市
健康推進センター
サガピー

講演

- ・医療講演会「腎臓のお話」・相談会【要事前予約】10:00～
講師・相談：内藤 正吉 先生（北里大学医学部 腎臓内科学 診療講師）
相談：竹内 康雄 先生（北里大学医学部 腎臓内科学 准教授）
- ・知ってほしい予防救急！11:00～、14:00～
- ・薬物依存症体験談12:30～

み～んなで体験

- ・長野信一先生とみんなと一緒に体操しよう！12:00～
- ・心臓マッサージに挑戦！
- ・野菜350gってどれくらい？
- ・あなたが感じる塩分濃度の簡易測定
- ・手洗いチェッカー

各種パネル展示等

健康づくりに役立つ、食育推進、働く人の健康づくり、生活習慣病予防、がん予防、薬物乱用防止、献血、感染症、食品衛生などに関する展示を行います。

クイズラリー

会場内を見学しながらクイズに挑戦！クイズラリーに全問回答された方に参加賞をプレゼントします。また、全問正解者には、さらに賞品が当たります。

けやき体育館会場

- ・長野信一先生の「ラジオ体操」講習会【要事前予約】10:00～
講師：長野 信一 先生（元NHKテレビ・ラジオ体操指導者）
- ・心と身体のリフレッシュ体操【要事前予約】13:30～
講師：木下 祐一 先生（健康運動指導士）



長野信一先生 木下祐一先生

事前予約が必要なイベントのお申し込みは、お電話で相模原市コールセンターへ。
その他のイベント等は、直接会場へお越し下さい。

主催等

主催 さがみはら市民健康づくり会議・相模原市

お問い合わせ・事前予約申込

相模原市コールセンター（年中無休 午前8時～午後9時 042-770-7777）

事前予約受付期間：9月15日（火）～10月12日（月）

お問い合わせ内容によっては、担当課への取次ぎ等にてお答えする場合があります。

問合せ先

担 当：地域保健課 大谷

電 話：042-769-9241