

# 第27回 健康福祉祭

健康で生き生き心豊かに  
暮らせるまち  
ふじおかの実現

時間に合わせて  
ステージ上へ集  
まってください

日時: **10月21日(土)**

午前9時30分 ~ 午後1時

会場: 藤岡市民ホール

## ★健康おもしろ講座★

場所: 市民ホール内 ステージ上

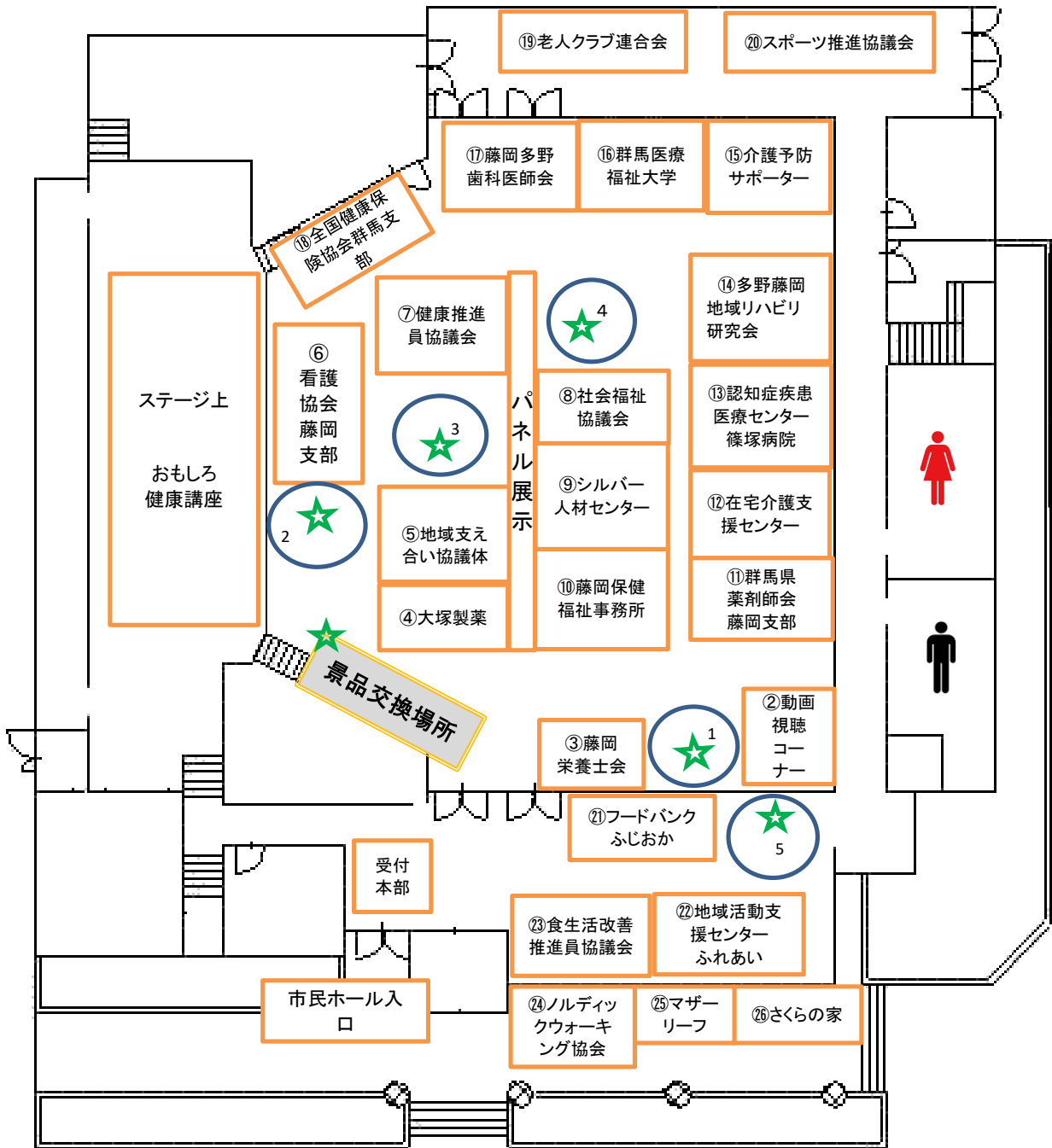
開催時間	内 容	講 師
9:50~10:00	元気ながいき体操(10分)	理学療法士 (多野藤岡地域リハビリ研究会)
10:10~10:25	野菜をもっと食べて、健康生活へ(15分) ※参加者には栄養士会・ヤクルトから景品プレゼント	藤岡栄養士会
10:35~10:50	ミニミニマジックショー(15分)	藤岡市健康推進員協議会
11:00~11:45	うごキッズ 頭と体をつなぐ運動あそび(45分) ※参加者にはジョアをプレゼント	群馬ヤクルト販売株式会社
11:55~12:05	元気ながいき体操(10分)	理学療法士 (多野藤岡地域リハビリ研究会)
12:15~12:30	野菜をもっと食べて、健康生活へ(15分) ※参加者には栄養士会・ヤクルトから景品プレゼント	藤岡栄養士会

※各内容の定員は20~25名程度です。

会場図は内側をご覧ください

# 《会場図》

⑨ホール内は飲食厳禁です。



## 健康スタンプラリーに参加して素敵な景品をもらおう！

- ① 市民ホール入り口にある受付本部でスタンプラリーのカードをもらう。
- ② ☆ の所にあるクイズポイントでクイズに答えてシールやスタンプをもらう。
- ③ ☆ 1～5のポイントを回ったら、景品交換場所へ。

## ①ふじおか健康21夢プラン ☆スタンプラリーポイント

- 1：食育に関するクイズ
- 2：たばこに関するクイズ
- 3：アルコールに関するクイズ
- 4：歯科に関するクイズ
- 5：健診に関するクイズ

# ようこそ！健康福祉祭へ！

★☆☆今年も楽しいイベントが盛りだくさん！楽しんでください☆☆★

## ①ふじおか健康21 夢プラン

健康に関するスタンプラリーを実施。5つのクイズに答えて素敵な商品をもらおう！



## ②動画視聴コーナー

CKD予防動画  
料理動画  
ノルディックウォーキング  
動画

## ③藤岡栄養士会

ふだん食べている野菜の量  
足りているか？いないか？  
ぜひ測ってみてください！

## ④大塚製薬(株)

親子で楽しく学べる食育ア  
プリをご紹介します♪



## ⑤地域支え合い協議体

市内各地区の地域の支え  
合い活動作りを紹介します。

## ⑥看護協会藤岡支部

まちの保健室では血管年  
齢測定・パルスオキシメー  
ター測定・健康相談を行いま  
す。

## ⑦健康推進員協議会

ポウリングゲームの参加者  
にプレゼントがあります。

## ⑧社会福祉協議会

事業の紹介パネルを展示  
赤い羽根共同募金活動



## ⑨シルバー人材センター

事業の紹介や写真の展示

## ⑩藤岡保健福祉事務所

〇×クイズに挑戦！  
リーフレット  
ポケットティッシュ配布

## ⑪群馬県薬剤師会 藤岡支部

お薬なんでも相談会  
お薬の疑問にお答えします。

## ⑫在宅介護支援センター

足指筋力測定  
介護の相談にのります。



## ⑬認知症疾患医療 センター篠塚病院

認知症に関するポスターの  
展示やパンフレットの配布  
を行います。

## ⑭多野藤岡地域 リハビリ研究会

ロコモチェックとリハビリ指導  
タオル・体操DVDの配布  
(無料・先着)

## ⑮介護予防サポーター

筋力トレーニングDVD上映  
簡単な体力測定  
筋トレCD・DVDの配布

## ⑯群馬医療福祉大学

看護学部(保健師コース)  
メタボ・チェックで健康  
づくり！  
体脂肪や血圧測定、腹囲  
紐の配布などを行います。



## ⑰藤岡多野歯科医師会

歯やお口のことを歯科医師  
に相談してみませんか？

## ⑱全国健康保険協会 群馬支部

健康づくりのパネル展示と  
ロコモチェックを行います！

## ⑲老人クラブ連合会

輪投げを体験してみよう！  
参加賞も用意しています。

## ⑳スポーツ推進行議会

軽スポーツ「ポッチャ」  
をやってみよう



## ㉑フードバンクふじおか

ご家庭で消費しきれない  
食品の寄付を募っていま  
す。

## ㉒地域活動支援 センターふれあい

かわいい手作り創作品の販売

## ㉓食生活改善推進員協議会

減塩・野菜のレシピ配布  
蒸しパンを無料配布  
(無料・先着)

## ㉔ノルディックウォーキング協会

ノルディックウォーキング  
の体験

## ㉕マザーリーフ

季節の果物・野菜  
を販売します！

## ㉖さくらの家

クラフトテープで編んだ  
カゴバックを販売します！



### 健康マイレージって知ってる？

ポイントが貯まると、健診費用が無料になったり、1,000円のお買い物が出来たり、市内ゴミ袋が3つももらえちゃうよ。詳しくは、ブース②へ来てね！！