

# 区役所 5階

ご注意：年齢で、ご利用いただけるメニュー、受付場所が異なります。

## 19 みんなで♪仲良く♪体力測定

受付時間：10:00～13:45

整理券を配布します



子ども～60歳未満の方 ただし、体力測定は、4歳以上、骨の健康チェックは、9歳以上となります。

**A** 体力測定メニュー  
長座体前屈 握力 など + 精密体組成測定  
筋肉量・脂肪量 など + 骨の健康チェック

60歳以上の方

**B** ロコモチェック + 骨の健康チェック + 精密体組成測定 (希望者)

## 20 うんこ博士になろう! ☆認定講座☆

うんこの不思議を知って、もっと健康になりませんか!? (瀬谷区医師会)  
受講すると瀬谷区医師会発行「うんこ博士認定書」を差し上げます。

受付時間：10:00～12:00

- 講座1回目 11:00～11:30 定員20名
  - 講座2回目 12:00～12:30 定員20名
- 例年通り、健康相談をご希望の方は、受付までお申し出下さい。



### ◎特定健診予約受付コーナー

区内医療機関で、特定健診を希望される方は、受付にお立ち寄りください。その場で、予約できる医療機関をご案内します。

## 21 お薬分包体験

～薬局の機械を使ってみよう～

お薬相談  
(飲み方、飲み合わせ、薬の塗り方など)



(瀬谷区薬剤師会)

受付時間：10:00～12:30

- お薬相談の方は、お薬手帳をお持ちください。

## 22 高齢者よい歯のコンクール・表彰式 歯の検査と表彰式 (65歳以上)

受付時間：9:00～10:00

表彰式：10:20～10:40

事前申し込み制



事前申し込みについては、健康づくり係にお問い合わせください。

## 23 歯科医師による小学生までのフッ素塗布と子どもから大人までの歯科相談、お口の健康チェック



(瀬谷区歯科医師会) (1歳6ヶ月以上)

参加者全員に、歯ブラシプレゼント

受付時間：11:00～14:00

## 24 みそ汁で健康に

(瀬谷区食生活等改善推進員会)

先着150名

受付時間：10:00～食材が無くなり次第終了

- ① 鯉節を削る体験
- ② 野菜計量体験
- ③ 塩分測定
- ④ 試食



■協力 瀬谷区連合町内会自治会連絡協議会・瀬谷区医師会・瀬谷区歯科医師会・瀬谷区薬剤師会・瀬谷区さわやかスポーツ普及委員会・瀬谷区障害者団体連絡協議会・飛行船・ステーション・ワンステップ瀬谷・せや活動ホーム太陽・インケンスポーツ・瀬谷区福祉保健活動拠点・瀬谷区内地域ケアプラザ・神奈川県予防医学協会・瀬谷区制50周年記念事業実行委員会・瀬谷区食生活等改善推進員会・瀬谷区体育協会 他



2019年 瀬谷区制 50周年記念イベント

第5回

# からだまるごと

# 健康フェア



健くん



康ちゃん

6月2日(日) 10:00～14:00

場所 瀬谷区役所・公会堂・ニツ橋公園

～からだについての体験や発見がいっぱい!～

自分のからだのことは、わかっているようで、わかっていない?!

こどもから大人まで、どきどき、わくわく

こころとからだを動かして楽しめるイベントです。ぜひ、お越しください。

### 公会堂 観る・聴く・動く 開場 9:30

10:00～10:15 オープニングセレモニー  
10:20～11:15 健康づくり講演会

ストレッチ体験あり

「～こどもからおとな、高齢者まで～  
ストレッチでからだをかえよう!」……

先着400名



ドクターストレッチ マネージャー 小野 佑樹氏



ドクターストレッチ 南砂店長 呉屋 開斗氏 (元プロ野球選手)

両方参加でプレゼントあり

11:20～12:15 瀬谷歯科医師会講演会

「食から考える 健康な歯と口の育て方」



歯科医師 鶴見大学歯学部 小児歯科学講座 船山 ひろみ氏

※手話通訳・車いす席あり

### ニツ橋公園 動く・楽しむ

10:00～13:30

- ユニバーサルスポーツ ボッチャで対戦
- 輪投げなど、さわやかスポーツ体験もいろいろ

### 区役所 5階 動く・知る

10:00～13:45

- みんなで♪仲良く♪体力測定

整理券あり

整理券あり

相談する

- 「うんこ博士になろう!」☆認定講座☆
- 歯医者さんによる小学生までのフッ素塗布
- 薬剤師さんによるお薬分包体験～薬局の機械を使ってみよう～、お薬相談



### 区役所 2階 観る・学ぶ

- 健康クイズラリー
- 乳がん啓発コーナー

プレゼントあり

### 区役所 1階 正面玄関 知る

- マンモグラフィー車見学

乳がん触診体験とマンモグラフィー車見学 両方参加でプレゼントあり

### 公会堂 2階 ホワイエ 味わう・選ぶ

- 福祉事業所バザー 焼き菓子・雑貨販売



■問い合わせ先：瀬谷福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係 TEL: 045-367-5744 FAX: 045-365-5718  
■雨天時の開催については当日8:00～ 横浜市コールセンターへ TEL: 045-664-2525 FAX: 045-664-2828

公会堂 2階 ホワイエ

18 福祉事業所バザー

- 焼き菓子 雑貨販売



公会堂 講堂 ホール

9:30 開場  
10:00~10:15 オープニングセレモニー

～こどもからおとな、高齢者まで～ストレッチでからだをかえよう!

- 講師:
- ドクターストレッチマネージャー 小野 佑樹氏
  - ドクターストレッチ歯砂店 店長 呉屋 開斗氏 (元プロ野球選手)

からだの歪みからくるコリ・痛み、運動不足からくる柔軟性の低下、けがの後遺症など誰もが抱えている身体の悩みを、「コアバランスストレッチ」で整えて、より楽しく、快適な毎日を過ごしましょう。みんなで、ストレッチを体験します。元プロスポーツ選手による身体の使い方のコツや、ストレッチによる運動前後のメンテナンスの大切さ、また、子どもの頃から運動を通じて成長してきた、こころとからだの軌跡もお話しいたします。

先着 400名

第一部 10:20~11:15  
健康づくり講演会

第二部 11:20~12:15  
瀬谷歯科医師会講演会

「食から考える健康な歯と口の育て方」

子どもの口腔機能の発達不全や高齢者における口腔機能の低下が社会的な問題になっています。ライフステージをとらえて元気な生活を送れるよう、小児歯科医の立場からお話しさせていただきます。

- 歯科医師 鶴見大学歯学部小児歯科学講座 船山 ひろみ氏

区役所 1階 正面玄関

乳がん触診体験とマンモグラフィー車見学  
両方参加でプレゼントあり

区役所 2階 区民ホール

17 模型を使った乳がん自己視触診体験

16 総合案内

臨時営業 レストラン「オウル」  
営業時間：11:00~14:00

あなたの街の行政相談  
受付時間：10:30~13:30

17 健康クイズラリー

- 横浜市国民健康保険 特定健診のご案内
- がん検診・禁煙・HIVパネル展

プレゼントあり

「よこはま/ウォーキングポイント」  
楽しいアプリを配信中です。詳しくはよこはまウォーキングポイント 検索

アプリをダウンロードしている人に、当日、プレゼント有り。



- 歩数計の販売 (税込 4,000 円。紛失・故障した人のみ)
- クリップ付きストラップの販売 (税込 150 円)
- 歩数計・アプリの使い方相談
- 歩数計アプリのインストールお手伝いを行います。



15 乳がんを知ろう

- マンモグラフィー車見学 放射線技師が乳がんの検査方法を説明

二ツ橋公園

区役所 2階 入口

14 自治会町内会・まちの安全PRブース

13 区制50周年 記念事業コーナー

12 休憩コーナー

11 足と靴と健康の相談会 **無料**  
受付時間：10:00~13:30 **先着100名**

- 足型測定 ● 靴の選び方 ● 靴の履き方 ● 靴その他足のトラブル相談

10 ラクビーパネル展

9 さわやかスポーツ種目体験

1 総合案内

2 地域福祉保健計画 & 災害時医療 啓発グッズ配布

3 食中毒・感染症 虫の相談 パネル展

4 踏んで、投げて、おいでよケアプラザ! ~ラダーステップ&ポッチャ~

5 休憩コーナー

6 苗木のプレゼント  
配布時間：12:30~  
お一人様 先着順 1ポット限り

7 休憩コーナー

8 救急車内見学  
● プレミアムグッズの配布  
● 救急出場の現状を知って 予防救急しよう!



からだを おもいっきり動かそう

さわやかスポーツ

受付時間：10:00~13:00

- 種目：グランドゴルフ、ナインボール、輪投げ



慶應義塾体育会蹴球部 (慶応大学ラグビー部)による ラグビー体験

受付時間：10:00~13:45

- 内容：タックル、ストラックアウト、トライフォート

