

発行年月日 令和元年9月27日

# 新冠町健康まつり 開催案内

- 開催日 11月10日(日)
- 午前10時00分～順次開催
- 場所は新冠町レ・コード館
- くわしい内容は後ろの案内を  
ご覧ください。
- 忘れないように今からカレンダーに  
印をつけましょう。

発行担当部署

保健福祉課介護支援係 47-2113(全般担当)

新冠町立国保診療所 47-2411(ゲーム・千ベツ体操担当)

# 新冠町健康まつり

町民のみなさまの予防意識の高揚を目的として、医療や介護・福祉に関するお祭りを開催します。

## 町民ホール

**千ベツ体操体験会** 時間：10:00頃～  
ヨガの様な動きと呼吸法で、若返り効果が期待される体操です。  
講師：新冠町立国保診療所 正保理学療法士

別紙チラシ参照

**地域づくり講演会** 時間：13:30～

少子化・高齢化が進んだ地域で、健康で安心して暮らし続けるためには何が  
必要なの？これからの地域づくりに大切なこと学びます。

講師：名寄市立大学保健福祉学部看護学科 播本 雅津子氏  
主催：新冠町自治会連合会 共催：新冠町

**ゲームコーナー**

お子様やお年寄りも参加できるゲームを多数用意。景品もたくさん当たります。

別紙チラシ参照

## シアター

**映画上映** 時間：12:00～

介護や福祉に関する映画を上映します。



## ホール

**福祉用具展示** 杖等の介護・福祉用品の展示を行います。

**福祉等事業所紹介** 社会福祉施設等紹介のためのパネル展示です。

日にち：令和元年11月10日(日)  
時間：10時00分～15時30分  
場所：レコード館 ※参加無料

## 和室

**ひだか食品ロス削減セミナー  
～料理教室と食事会～** 時間：11:30～

日本では年間1人当たり約50kgの食品ロスがあります。  
食品ロスを減らす工夫を紹介します。

講師：田村 佳重子さん

主催：ひだか食育推進会議 協力：新冠町

※先着40名です。11/1までに必ず申込み下さい。

## 研修室2・3

**健康相談・健康チェック**

**健康相談**：看護師、保健師、歯科衛生士、栄養士による相談を行います。

**健康チェック**：体脂肪・筋肉量・血糖値など無料で計測を行います。

**応急手当** 時間：11:30～

緊急時の応急手当などに関するデモンストラーションを行います。

協力：日高中部消防組合新冠支署

お申込み

お問い合わせ先

新冠町役場保健福祉課 介護支援・予防係

担当：高橋・白鳥・柳澤・仙波

TEL：0146-47-2113



# 新冠町健康まつり タイムスケジュール

【日時】11月10日(日) 10:00~15:30 【場所】レ・コード館

町民ホール		和室	廊下	シアター	研修室2・3	時間	
講演会等	ゲーム大会等	料理教室	展示	映画上映	健康チェック・相談・消防	時間	
10:00	町長挨拶		福祉用具展示 福祉等事業所紹介		<b>健康チェック</b> ①背筋力計 ②健康歩道カラーセット ③マイクロアイ ④メタボリ先生 ⑤脳年齢計 ⑥手洗いチェッカー ⑦スパイロシフト ⑧歯みがき圧指導器 ⑨筋硬度計 ⑩手洗いチェッカー	10:00	
10:30	千ベツ体操体験会 10:00頃~	ミニゲーム大会				健康相談	10:30
11:00		休憩スペース					11:00
11:30		軽食				応急手当 11:30~	11:30
12:00		託児		料理教室 11:30~			12:00
12:30				映画上映 12:00~	健康チェック	12:30	
13:00					健康相談	13:00	
13:30	地域づくり講演会 名寄市立大学 播本教授 13:30~					13:30	
14:00						14:00	
14:30						14:30	
15:00		休憩・軽食				15:00	
15:30						15:30	



# 新冠町健康まつり



# 11月10日(日)



**健康の源(みなもと)は、たくさんのお笑いだ、笑顔だ、元気だ。** 😊

●実施場所／レ・コード館 町民ホール 😊

●ミニゲームコーナー実施時間 😊

午前10時00分 ~ 午後13時15分

●対象／新冠町民 (子どもから大人まで) 😊

●ミニゲームコーナー (景品付き) ※全て無料です。 😊

- ①個人対決コーナー      じゃんけん・あっち向いてホイ など
- ②景品つりコーナー      数種類のつりコーナーを用意
- ③くじ引きコーナー      数種類のくじ引きを用意
- ④幼児用コーナー      楽しいゲームをたくさん用意
- ⑤真剣勝負コーナー      ダーツ・射的・輪投げ など
- ⑥飲食コーナー      ちょっとした駄菓子や飲み物を用意
- ⑦強運試しコーナー      運が良ければ何かが当たる
- ⑧チャレンジコーナー      何でもチャレンジしましょう
- ⑨チーム対決コーナー      じゃんけん列車・各種リレー対決など
- ⑩その他いろいろ      ただ今考え中



# チベット体操

講師 しょう ほ よしあき 正保吉明 理学療法士

チベットのラマ僧が  
数百年をかけて  
創り上げた  
「チベット体操」

それは  
「若返りの秘儀」  
として伝えられてきた  
呼吸法を伴う

5つのエクササイズ

チャクラ(ツボ)が  
活性化され  
心身が浄化し  
エネルギーが  
高まります

「健康体獲得」「若返り」「ダイエット」「美容」「スポーツのパフォーマンス向上」等  
沢山の効能があり、多くの有名人が実践し、今や世界中に広まっています。

- 場所/レ・コード館 大ホール ※参加費無料です。
- 日程/2019(令和元年)11月10日(日)
- 時間/午前10時00分 ~ 午前10時50分
- 対象/新冠町民(申込み不要 ※お子様連れも参加可能です)
- 内容/チベット体操の説明と体験 終了後個別相談実施  
(先着50名 ヨガマット完備!)