

すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

第27回 阿久比町健康まつりを開催します 「からだの中から健康になろう！」

人生80年の時代を生き生きと過ごすためには、自分の健康に関心を持ち、日ごろから健康的な生活を送ることが大切です。「健康まつり」をきっかけに自分の健康について考えてみませんか。

■日 時 11月2日(日)

午前10時～午後3時

■場 所 オアシスセンター (保健センター)

<会場での催し>

歯科コーナー

▽歯科健診・フッ素塗布 (午前10時～正午・午後0時30分～午後2時30分、フッ素塗布は小学生以下が対象)

▽かむ力のチェック (午前10時～正午・午後0時30分～午後2時30分、歯科健診を受診した大人先着100人)

▽むし歯菌チェック (先着250人)

体チェックコーナー

▽血液サラサラチェック (指先の毛細血管で血液の流れをチェック。20歳以上が対象で採血はしません。オアシスセンター玄関前で整理券を当日配

布。配布時間は午前10時からと午後0時45分から。午前・午後の部ともに先着45人です。)

▽血管年齢測定 (指先の血管で脈波を測定し、血管の年齢を測定します。20歳以上が対象)

▽骨密度測定 (測定は素足で行います。15歳以上が対象)

▽体の部分別の体脂肪率を機械でチェック (20歳以上が対象)

▽ストレスチェック (機械を使ってストレス度をチェック)

▽ボイスクリニック (肉声をパソコンでデジタル録音分析し、健康状態や性格を診断)

▽耳の聞こえのチェック

栄養コーナー

食事から生活習慣病予防をしよう

◎会場での催しについて◎

時間指定のない場合、午前10時～午後3時の開催になります。暴風警報などの非常警報時の開催については、お問い合わせ下さい。

講演「誰にでもかんたんにできる 効率のよいトレーニング体操」

腰痛や肩こりの対処法、予防法など、実技を交えての講演です。

※ この講演会には、事前に申し込みが必要です。

■時間・定員 午前10時15分～午前11時45分・20人程度 (先着順)

■申込期限 10月28日(火) (事前の申し込みが必要です。)

■申し込み・問い合わせ先 健康介護課保健係 ☎(48)1111 (内311・312)



講師 榎原恭史さん
(紅白接骨院院長)