

# 健康フェア

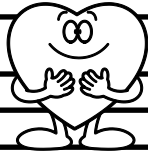
～知って得する！ みんなで健康づくり～



平成27年12月5日(土)

10:00~15:00

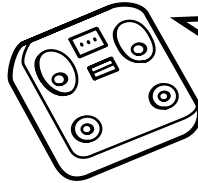
メンタルヘルス講演会



「脳と筋肉使っていますか？」  
血圧測定と医療介護相談  
「今日から始める運動習慣」  
「さあ作ろう!!  
料理カードで理想の食事」



赤ちゃんふれあい遊びと育児相談  
手形で作ろうクリスマスプレート



各種測定：  
骨密度測定、血流測定  
など

平成27年12月6日(日)



10:00~15:00

「春日部市の  
医療・介護  
について」

ご自由に  
ご参加ください。



クッキーと  
コーヒー  
販売♪



お薬作り体験

お薬相談

痛み相談

各種測定



口腔ガン検診

事前予約制!!

お口の健康力  
チェック



親子スキンタッチ教室  
施術体験と健康相談

販売を除く、すべての測定・相談等は無料です。



詳細は中のページをごらんください



健康フェア タイムスケジュール 12/5 (土)

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
講習室 1	<p>「脳と筋肉使っていますか？ 衰えない方法教えちゃいます」 10:00～(30分×4回) 脳トレ・筋トレの実技を理学療法士が行います。</p> <p>開催：春日部市在宅サービス多職種連絡協議会 春日部市リハビリテーションを考える会</p>				<p>メンタルヘルス講演会</p> <p>「家庭・地域でまもる 子どものころ」 ～最近の不登校、いじめ、親子関係～ 13:30～15:00</p> <p>講師：埼玉県立大学・大学院教授 東 宏行 氏</p>	
講習室 2	<p>今日から始める運動習慣 10:00～(30分×4回) 運動指導士による運動実技を行います。 普段着でOK、お気軽にご参加ください。</p> <p>開催：健康・食育いきいき隊</p>		<p>さあ作ろう!! 料理カードで理想の食事 料理カードで献立を作り、日頃の食生活を振り返りましょう。</p> <p>開催：健康・食育いきいき隊</p>			
診察室 1・2	<p>血圧測定、筋力・体脂肪測定と医療介護相談 開催：春日部市在宅サービス多職種連絡協議会</p>					
診察室 3・4	<p>脳年齢測定 タッチパネルで測定します。</p>			<p>脳年齢測定</p>		
診察室 5・6	<p>骨密度測定 20歳より測定できます。年に1度は測定しましょう。</p>					
歯科 指導室	<p>血流測定・足裏健康測定・足指力計測</p>					
乳幼児 指導室	<p>赤ちゃんふれあい遊び 10:15～10:45 と 11:00～11:30 (受付時間は各回 15 分前より)</p> <p>6か月未満の乳児とママ・パパでできるふれあい遊びを助産師がお伝えします。</p> <p>開催：埼玉県助産師会春日部地区</p>					
	<p>育児相談 10:15～11:30 助産師による育児相談を行います。</p> <p>開催：埼玉県助産師会春日部地区</p>			<p>手形で作ろう クリスマスプレート お子さんのかわいい手形の周りを素敵に飾って、お家で飾れるプレートを作りましょう。先着50名です。</p> <p>開催：春日部市母子保健推進員</p>		
廊下	<p>健康情報コーナー パネルの展示、乳がん自己検診法の紹介など</p>					

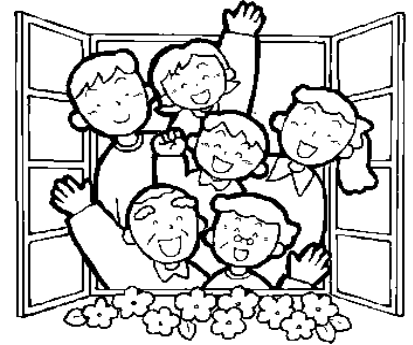
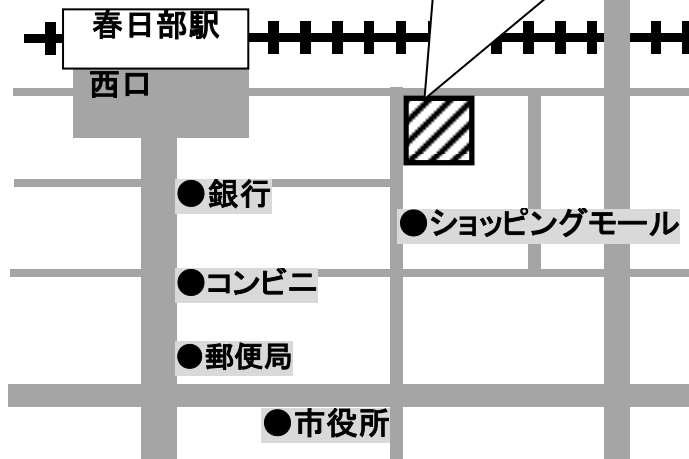
※各催しの実施時間は変更になる場合があります。当日会場でご確認ください。

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
講習室 1	<b>親子スキンタッチ教室 予約</b> (10:00~11:00) 乳幼児~小学校低学年親子30組 春日部鍼灸マッサージ師会のホームページにアクセスしてメールフォームから予約してください。 <a href="http://kasukabe-hqm.main.jp">http://kasukabe-hqm.main.jp</a> <b>施術体験と健康相談</b> (11:00~12:00) 美容鍼は先着 20名まで 開催：春日部鍼灸マッサージ師会			<b>「春日部市の医療・介護について」</b> 13:00~15:00 講師：春日部市医師会長 山崎 典之 氏 春日部市地域包括ケアシステム推進センター 南本 浩之 氏 開催：春日部市医師会 春日部市在宅サービス多職種連絡協議会		
講習室 2	<b>軽度物忘れチェックについて</b>			<b>脳年齢測定</b> タッチパネルで測定します。		
診察室 1・2	<b>口腔がん検診 予約</b> 実施 12名 申し込みは 11/17 から電話で保健センターへ 開催：春日部市歯科医師会			<b>口腔がん検診 予約</b> 実施 12名 申し込みは 11/17 から電話で保健センターへ 開催：春日部市歯科医師会		
診察室 3・4	<b>お口の健康力チェック</b> パソコンを使って、口腔内の健康をチェック 開催：春日部市歯科医師会、埼玉県歯科医師会			<b>お口の健康力チェック</b> パソコンを使って、口腔内の健康をチェック 開催：春日部市歯科医師会、埼玉県歯科医師会		
診察室 5・6	<b>骨密度測定</b> 20歳より測定できます。年に1度は測定しましょう。					
歯科 指導室	<b>お薬作り体験</b> 白衣を着て、薬剤師とお薬作り。 開催：春日部市薬剤師会			<b>お薬作り体験</b> 白衣を着て、薬剤師とお薬作り。 開催：春日部市薬剤師会		
	<b>お薬相談</b> お薬に関する疑問や悩みに薬剤師がお答えします。 開催：春日部市薬剤師会			<b>お薬相談</b> お薬に関する疑問や悩みに薬剤師がお答えします。 開催：春日部市薬剤師会		
乳幼児 指導室	<b>痛み相談</b> 柔道整復師が骨・関節痛、スポーツ障害などへの対処法についてお答えします。 開催：春日部市接骨師会			<b>痛み相談</b> 柔道整復師が骨・関節痛、スポーツ障害などへの対処法についてお答えします。 開催：春日部市接骨師会		
調理 実習室	<b>クッキーとコーヒー販売</b> 販売は1階で行います。 開催：春日部市食生活改善推進員協議会			健康に役立つ食材を使った手作りクッキー♪ 		
廊下	<b>健康情報コーナー</b> パネルの展示、乳がん自己検診法の紹介など					

※**予約** 事前に予約が必要です。その他は会場にて受付いたします。

どうぞお気軽にお越しください

春日部市保健センター  
ふれあいキューブ 6階



### お問合せ・事前予約申込み

#### 春日部市保健センター

〒344-0064 春日部市南 1-1-7

東部地域振興ふれあい拠点施設

(ふれあいキューブ)6階

電話:048-736-6778

共催／一般社団法人春日部市医師会  
一般社団法人春日部市歯科医師会  
春日部市薬剤師会  
春日部市在宅サービス多職種連絡協議会  
春日部市接骨師会  
一般社団法人春日部鍼灸マッサージ師会  
一般社団法人埼玉県助産師会春日部地区

協力／一般社団法人埼玉県歯科医師会  
春日部市食生活改善推進員協議会  
春日部市母子保健推進員  
春日部市健康・食育いきいき隊  
春日部市リハビリテーションを考える会



当日は、ふれあいキューブ開業4周年イベント

「ふれあいキューブ フェスティバル」

として全館でイベントを多数開催しています！

