

みんなでみに区る 健康まつり 2010

日時：平成22年9月28日(火) 午前10時～午後3時

場所：南区民センター1階・2階

詳細

健康・子ども課 健やか推進係

☎581-5211

■子ども向け

<身長・体重測定> 午前10時～午後0時30分

お子さんの身長・体重を測ろう！
先着100人にプレゼントがあります。

<手洗いパラパラステージ>

午前10時15分～10時25分

楽しく踊りながら、正しい手洗いを覚えよう！

<「Qoo(クー)」と食育クイズ大会>

午前10時30分～10時45分

<ボードビル、パペット上演>

午前10時50分～11時5分

「南の島のハメハメハ」のボードビルとアンパンマンのパペットを上演。

<親子でチャレンジ> 午前11時～(先着30組)

ラップを使っておにぎりを作ろう！

■大人向け

<健康講話> 午後1時30分～3時

講演「気づいていますか こころのサイン」
～身近な心理アプローチ～

講師 新潟青陵大学大学院教授 碓井真史

<医師の健康相談> 午前10時～11時30分

ちょっと体の気になるところ、聞いてみませんか？

医師 五輪橋産科婦人科小児科病院
名誉理事長 丸山淳士

<リラクスマッサージ> 午前10時～11時30分

マッサージを体験しませんか？

<血管年齢チェックと薬の健康相談>

午前10時～午後0時30分

あなたの血管年齢は？
薬剤師による薬の相談も行います。

<骨密度測定> 午前10時～午後0時30分

はだしでの測定となります。

<大人の体力測定> 午前10時～午後0時30分

体の柔らかさやバランス感覚などをチェックしましょう。

<手洗いチェック> 午前10時～午後0時30分

食中毒の予防に、正しい手洗いでできていますか？

<みんなで食育> 午前10時～午後1時

▶札幌市食育推進計画の紹介 ▶ミニ学校給食展
▶食生活改善展(午前11時から試食あり。先着100人)
▶男性料理サークルの料理試食(午前11時から。先着100人)

<きのこ展> 午前10時～午後3時

食べられるキノコ、食べられないキノコを勉強しましょう。

<こころとカラダの健康パネル展>

午前10時～午後3時

<健康づくりグループの活動紹介パネル展>

午前10時～午後3時

<歯科ドック> 午前11時～午後1時(先着50人)

虫歯菌・歯周病のチェックや歯科医による歯の相談。

<ボールストレッチ体験>

午前11時10分～11時40分

健康づくりグループ「J S A ボールストレッチ」と一緒に体を動かしませんか？

<パーフェクトピッチング>

午前11時45分～午後0時15分(先着30人)
的当てゲームで食育を学びましょう。

広告

