

八女市 スポーツ・ 健康づくり フェスタ

八女市健康
ポイント事業の
対象イベントです。
詳しくは
☎23-1201に
お問い合わせください。
健康推進課



令和元年 10月27日 日

10:00~15:30

会場 黒木開発センター
(八女市黒木町桑原212)

〔開場 9:30~〕

オープニングセレモニー 9:50~ サウスクラブ

開会行事 10:00~10:20

基調講演 10:20~11:40

入場
無料

託児
あり

手話
通訳

「どこまでも挑戦」

~スポーツを通して健康に過ごすには~

講師 | 元スピードスケート選手/長野五輪銅メダリスト

岡崎 朋美 氏

*定員250席(先着順)

託児(無料)は10月15日(火)までにお申し込みください。

ふじの里において食進会による

「だご汁」を無料配布 11:45~ 先着:300名

主催/八女市・八女市教育委員会
後援/八女市健康づくり推進協議会・八女市社会福祉協議会
事務局/八女市役所 健康推進課 ☎0943-23-1201



スポーツコーナー

会場：黒木体育館

「ケア・トランポリン」高齢者の運動教室

10:30～15:30

日本ケア・トランポリン協会

「親子で心と身体の根っこを育むキッズ&親子ヨガ」

10:30～11:40

YUKIYOGA 代表 松林 由紀子 氏

子どもの成長に欠かせない栄養素を手軽にとれる
「究極料理めし」レシピ紹介・試食会

11:40～13:00

大塚製薬(株)、九州電力八女営業所、JAふくおか八女、(株)うえしまスポーツ

1級指導員による「本気のラジオ体操講座」

13:00～14:00

ラジオ体操1級指導士 島津 経耕 氏

ミスノ株式会社による「ウォーキング講座」

14:00～15:30



自分の歩くをはかって正しいウォーキングを身につけよう!

健康チェックコーナー

体験してね!



会場：黒木地域交流センター ふじの里

薬の相談

12:00～

日頃飲んでいる薬やサプリメント、健康食品などについて、薬剤師会に相談してみませんか。

心の相談

12:00～

不眠、不安など心の不調にどう対応していいかわからずお悩みの方やご家族の相談に応じます。

アルコール体質チェック

10:30～

お酒を飲める体質が調べます。

骨密度

10:30～

骨密度は、骨の強度を表す指標のひとつ。運動や適切な食事によって骨量を保持することが重要です。

脳年齢

10:30～

記憶力や計算力などのテストの測定結果で、脳の働きの指標としてみませんか。

血管年齢

10:30～

年齢とともに硬くなる血管。動脈硬化の進行度を表しています。実年齢と比べてみては?!

体成分測定

10:30～

体成分とは筋肉、脂肪、骨、水分など体を構成する成分のことです。筋肉量や基礎代謝量の減少、内臓脂肪の増加などがわかります。

血圧測定

10:30～

キッズコーナー

10:30～

認知症カフェ

10:30～

認知症について一人で悩んでいませんか。お茶しながらゆっくり話をする場です。

健康マッサージ体験広場

10:30～

施術師によるマッサージを体験し、身体チェックと施術体験をしてみませんか。

マイナンバー受付 / 健康・医療パネル展 / 健康ポイント受付(各会場)

※本人確認書類をご持参ください。

●顔写真付証明書(免許証、パスポート等)は1枚

●またはその他の証明書(保険証、介護保険証、年金手帳等)は2枚