



体験

健康チェックコーナー

八女テラス

1 脳年齢チェック ◎対象/20歳以上

タッチパネルを押しながら、ゲーム感覚で脳の機能年齢をチェックします。

2 体成分測定 ◎対象/20歳以上

筋肉量や基礎代謝量の減少、内臓脂肪の増加等がわかります。



3 骨密度チェック ◎対象/20歳以上

骨の強度を表す指標の1つである骨密度を測定できます。



4 血管脈波測定 ◎対象/20歳以上

血管のしなやかさを見ることができます。

体験

フレイルチェックコーナー

7

イレブンチェックや立ち上がりテストなど5種類の測定を行います。ご自身のフレイル度をチェックしてみませんか？



体験

スポーツ・フィットネスジム「ぱ～そなるFIT」

べんがら村2階にあるスポーツ・フィットネスジム「ぱ～そなる FIT」の体験ができます。 ◎対象/20～64歳 ◎室内用運動靴を持参ください。



体験

わくわくバルーンアート

子どもも、大人も楽しめるバルーンアート

初心者でも簡単に作れるペンシルバルーンで、動物などを作ってみましょう！



体験

八女市食生活改善推進会

減塩についての展示と減塩食品のサンプル配布を行います。



販売

軽食販売

飲食の販売をいたします。



販売

軽食販売

キッチンカーでの軽食販売をいたします。



体験

BMX体験

【松本選手たちによるパフォーマンス】 ◎10:00～ ◎11:30～ ◎13:30～

10

【体験会】 ※随時開催

BMXに試乗・体験できます。あなたも新時代のスポーツに触れてみませんか？

※ひざ当てなど、保護具もご用意しております。お気軽にご来場ください。

主催：福岡県自転車競技連盟

【松本選手たちによるパフォーマンス】

BMXとは、いわゆるアーバンスポーツといわれる競技の一種で、20インチほどの小さなタイヤを備えた自転車を使うのが特徴です。フリースタイルと呼ばれる競技では、多様な「セクション」を利用して繰り出す大技が魅力。今や世界でも指折りのBMXライダーとなった松本翔海選手（八女市在住）の華麗なるパフォーマンスもお楽しみに！

※天候によっては中止となる場合があります。



／松本選手



info

総合案内所

- ◎健康ポイント受付
- ◎パンフレット配布
- ◎住民健診啓発チラシ配布

大腸がん検診啓発 トイレトペーパー配布

第2駐車場

フィットネスジム (レストラン棟 2F)

レストラン棟

【BMX 体験受付】

10

10 11

こども広場

マルシェ広場

温泉棟

◀入場ゲート

第1駐車場

体験

ヤクルトの「おなかについて学んでみよう！」

13

- ◎パネル展示 ◎クイズラリー ◎腸内年齢チェック

ココロとカラダの元気を保つためには、「おなか」が元気であることが大切です。クイズなどに参加して、おなかについて学んでみましょう！



体験

日本生命保険(相)コーナー

14

- ◎メテオプラスター(VRによる視野の健康チェック) VRシューティングゲームを通じて目の健康(視野の状態)をチェックします。
- ◎ピンポンダーツ
- ◎握力測定



体験

明治安田(相)健康チェック

15

- ◎ベジチェック 野菜摂取量のチェックを全国展開中。生活習慣の定期チェックをおすすめしています。
- ◎血管年齢測定 現在の血管年齢はいくつでしょう？柔軟な血管を維持するために血管年齢を測定してみましょう。



体験

鴻江寿治の快適生活アドバイス！

16

『鴻江理論』あなたは、うで体・あし体どちらのタイプ？随時、判別いたします。それぞれのタイプに合った体の動かし方等、快適な生活を送るためのアドバイス&野球やゴルフ等のフォームアドバイスをいたします。たくさんのご参加お待ちしております！

体験

(一社)八女筑後医師会コーナー

20

- ◎血圧測定 看護学生による血圧測定を行います。



体験

公立八女総合病院 看護師のスペシャリスト 認定看護師会

22

- ◎血糖測定と相談 血糖値、気になりませんか？数分で血糖測定ができ、専門の看護師がアドバイスも行います。
- ◎救命処置体験 あなたの手で救える命があります。救命処置と一緒に体験してみませんか？お子さんも体験できます。



体験

歌ごえレクササイズ | ◎13:00～

「バラエティー&ヨガ」によるステージイベントです。レクリエーションとエクササイズが合体したレクササイズで、一緒に楽しくからだを動かしましょう！



啓発

5

食品ロス削減啓発

食品ロス削減啓発資材(お箸)の配布を行います。

相談

6

オレンジカフェ

認知症や脳の健康について気軽に話ができるスペースです。スマホを使った脳年齢測定も行っています。

啓発

8

赤い羽根共同募金

10月1日より全国一斉に赤い羽根共同募金運動が実施されます。共同募金は、八女市で実施されている福祉活動から災害時の支援まで、「じぶんの町を良くする」活動に幅広く役立てられています。



相談

18

(一社)八女筑後歯科医師会コーナー

歯やお口のお悩みはありませんか？病院に入院中、施設に入所中、自宅で歯科医院の通院が困難な場合などの無料相談をお受けします！お気軽にご相談ください！



相談

19

(一社)八女筑後薬剤師会コーナー

- ◎お薬なんでも相談 お薬を正しく服用できていますか？薬剤師がアドバイスします。

◎簡単バスボム作り

クエン酸と重曹だけで簡単にバスボムが作れます。身体を動かした後のお風呂で楽しもう！



相談

12

マイナンバーカードの申請受付・活用紹介

- ◎マイナンバーカード申請のお手伝いをします。 運転免許証や保険証などの本人確認書類、マイナンバーカードの交付申請書をお持ちください。 ※交付申請書がなくても申請は可能です。 ・申請に必要な写真は無料で撮影します。
- ◎ご自身の様々な情報を確認してみましょう。(健康保険、処方された薬剤情報、公金受取口座、年金情報等) ・スマートフォンをお持ちの方はご持参ください。 ※マイナンバーカードと暗証番号4桁が必要です。



啓発

23

八女商工会議所女性会コーナー

- ◎乳がん検診啓発 10月はピンクリボン月間です。乳がん検診の啓発でティッシュの配布をおこないます。



スポーツ・健康づくり都市宣言

私たち八女市民は、一人ひとりが健康に対して意識を高め、積極的にスポーツに親しみ、健康寿命の延伸をめざし、ここに「スポーツ・健康づくり都市」を宣言します。

- ・ 積極的に健康診査を受けます。
- ・ 生涯にわたり、健全な生活習慣を実現します。
- ・ 市民ひとり1スポーツをめざします。
- ・ 栄養バランスの良い食事を心がけます。
- ・ 地域で支え合う絆と、健康づくりの輪を広げます。

宣言年月日 平成28年5月15日
八女市



お問い合わせ
八女市健康推進課

TEL 0943-23-1201・23-1352