

第4回

いず☆ちゅう

子どもも、大人も
障害のある方も、ない方も
みんな一緒に、
遊びにおいでよ！

けんこうさい 健幸祭

ウェルぞうくんも
待ってるよ！

盲導犬も来るよ！

わあ

楽しそう
じゃの～

平成28年

11月12日 土

10:00～16:00

会場

仙台市健康増進センター
仙台市障害者総合支援センター

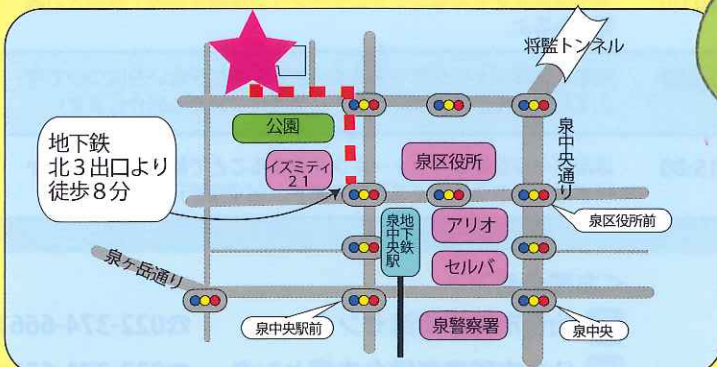
ベガッ太君
じゃんけん大会
10:10～10:25

ベガッ太君が遊びにやってくる！！
じゃんけんに勝って
ベガルタ仙台グッズを
ゲットするニャー



主催：仙台市、仙台市健康福祉事業団

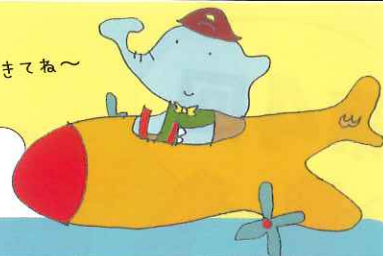
協力：(特非) アイサポート仙台、アルケア (株)、(株) エムアンドエル、(特非) 健康づくり推進機構 BTB、健全 (株)、健康運動支援情報ネットワーク仙台みやぎ、医療法人あいびー 佐々木整形外科麻酔科クリニック、スポーツクラブルネサンス泉中央、(学) 仙台医健専門学校、仙台市重度障害者コミュニケーション支援センター、(一社) 仙台市薬剤師会、(株) TESS、(特非) 日本健康運動指導士会宮城県支部、(特非) 日本ノルディックフィットネス協会、(公財) 日本盲導犬協会仙台訓練センター、(株) ヒロモリ、フクダライフテック南東北 (株)、(株) ベガルタ仙台、(特非) 宮城県患者家族団体連絡協議会、(公財) 宮城県柔道整復師会、(特非) 健康応援・わくわく元気ネット (五十音順)



仙台市泉区泉中央 2-24-1 ※ご来場の際は、できる限り公共交通機関をご利用ください。

各階イベントのご案内

みんなきてね～



申 事前に申し込みが可能です。10月27日（木）までにお申込みください。
当日は先着順。定員になり次第受付は終了します。

3階

健	シナプソロジー 申	10:30 ~ 11:00	見る・聞く・触れる、さまざまな刺激で脳を活性化しよう！ <18歳以上の方20名>
健	みんなで楽しもう！子ども遊び教室 申	11:45 ~ 12:15	ボールなどを使用した簡単に楽しく遊べるゲームをします。 <未就学児20名※要保護者付添い>
健	ロディオガ 申	13:00 ~ 13:45	“ロディオ”を使った遊びをとおして、運動神経やバランス感覚、心と知性の 発育を促すプログラムです。<3歳～小学生20名※要保護者付添い>
健	ロコモ体操 申	14:15 ~ 14:45	筋力をつけて転倒予防！介護予防！「ロコモかしこもさびない で！」<18歳以上の方20名>
健	シニアステップアップ運動教室	10:15 ~ 11:00 11:30 ~ 12:15	音楽に合わせて楽しく体力アップ！<18歳以上の方各回25名>
健	リストラティブヨガ&シンギングボウル 申 (ヨガの道具に身をゆだね、心身の健康を回復するヨガ)	13:15 ~ 15:15	ヨガの道具とチベットの楽器、シンギングボウルの倍音で、より深いリラクゼーションを体感。身体が硬い方でも大丈夫です。 <18歳以上の方20名>
健	足こぎ車いす体験	10:00 ~ 16:00	「足でこぎ車いす?!」を体験してみませんか？どなたでも参加 OKです。子ども用車いすもあります。
健	測定コーナー・相談コーナー	10:00 ~ 16:00	骨密度測定、からだの歪み測定、体力測定、眼の健康チェック、ロ コモ度テスト、食塩の感じ方体験、お薬相談、身体の痛み相談など

2階

健	健康づくり講演会「運動継続の心理学」 申 ～運動を続けるためのヒント～	10:30 ~ 12:00	これから運動を始めてみたい方、運動に興味がある方に向けて「心理 学の理論をもとに、運動が続くためのヒントを紹介します。<40名>
健	簡単!! ヘルシーおやつを試食	10:00 ~ 11:00 14:00 ~ 15:30	材料を用意したら、あとは混ぜるだけ。電子レンジを使って10 分で出来るおやつを試食会です。
健	元気サポーター講座 申 楽しく簡単な運動プログラムの作りかた	9:00 ~ 14:00	元気づくりを楽しく、気持ちよく、簡単にできる方法をお伝えし ます。*運動プログラムの構成表をプレゼント、元気サポーター 認定<40名>
障	ミニ講演会「視覚障害のある クライマーからのメッセージ」 申	14:30 ~ 15:30	「目が見えなくとも楽しめることはたくさんある。」そのことを自 分の体験から伝えたい。<60名>

1階

障	呼吸リハビリテーション体験コーナー	10:00 ~ 16:00	検査機器の体験、在宅酸素の展示など、「呼吸リハビリテーション」 について触れてみませんか！
障	盲導犬がやってくる	10:00 ~ 15:00	盲導犬のことがいろいろわかるよ！盲導犬と一緒に歩くなど、体 験もできます。体験コーナー①11:00～②13:30～
障	工夫いろいろ!! 読書のバリアフリー体験	10:00 ~ 16:00	見えない人・見えにくくなった人って読書をどんなふう楽しんで いるのかな? 「読書の秋」にぜひ体験してみてください。
障	難病クイズコーナー	10:00 ~ 16:00	難病ってどういう病気? 難病の人ばどんなことに困っているの? いっしょに考えてみましょう!
障	意思伝達装置体験コーナー	10:00 ~ 16:00	重度障害者を支えるコミュニケーション機器を体験! 視線入力装 置もあるよ。
障	アルコールパッチテストコーナー (はあとぼーと仙台)	10:00 ~ 16:00	簡単な体質チェックができます。お酒との付き合い方について考 えてみませんか? (はあとぼーと仙台についても紹介します)
健	ノルディックウォーキングを体験しよう	10:00 ~ 15:00	専用ポールを使ってウォーキングをすることで膝や腰に負担をか けずに全身エクササイズができます。(小雨決行)

ふれあい製品（軽食）販売、
無料わたあめ配布もあります

<お問合せ>

健 仙台市健康増進センター ☎022-374-6661

障 仙台市障害者総合支援センター ☎022-771-6511

