

# 第6回いず☆ちゅう健幸祭

令和もみんなで

つなげよう 健幸の輪

健康づくり講演会

「メタボと糖尿病を糖質のとり方で防ぐ！」

10:30~12:00 2F 研修室1 (10:00受付)



「糖質をとると太る?」、「どのように食べたらよい?」

...このような疑問はありませんか?

糖質のとり方は、メタボリックシンドロームや生活習慣病に大きく関係しています。

糖質について理解を深め、健康づくりに役立てましょう!

先着50名 10/23(水)10時より受付開始 ☎022-374-6661



講師:東北大学大学院農学研究科  
名誉教授・農学博士齋藤忠夫氏

「見る」こと「聞く」こと、体験してみよう!

見え方や聞こえをサポートする便利なグッズや補聴器を体験しませんか?

当日は視力・聴力検査ができます。

いつかは、と不安に思われている方、補聴器を通して聴く世界に関心のある方、障害のある方もない方もお気軽にお越しください。



スタンプラリーで  
景品をゲット!



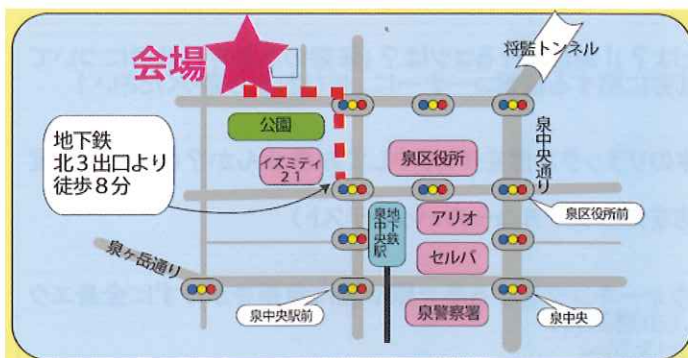
令和元年

11月30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  
仙台市泉区泉中央2-24-1



主催:仙台市、(公財)仙台市健康福祉事業団

協力:EXPG STUDIO SENDAI、泉区障害者自立支援協議会、医療法人あいびー佐々木整形外科麻酔科クリニック、お手玉サークル、紙ひこうき仙台、健生株式会社(き楽倶楽部)、(NPO)グループゆう、(NPO)コスモスクラブ、社会福祉法人太陽の丘福祉会、社会福祉法人手をつなぐ育成会、社会福祉法人のはな会、社会福祉法人はげみの会、社会福祉法人わらしべ舎、仙台医健・スポーツ&子ども専門学校、(一社)仙台ウォーキング協会、仙台市障害者就労支援センター、(一社)仙台市薬剤師会、(株)TESS、日本健康運動指導士会宮城県支部、(NPO)日本ノルディックフィットネス協会、みちのくノルディックウォーキングネットワーク(MN-net)、宮城県言語聴覚士会、(公社)宮城県柔道整復師会  
(掲載名は各団体ご申請の通りです)

※駐車場は公共交通機関の利用が困難な方優先です。できるかぎ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



わたあめのプレゼントやふれあい製品  
販売コーナーもあるよ～！

Ⓜは事前に申し込みが必要です。10月31日までに申し込みください(定員を超えた場合は抽選)

3階

- 健** Ⓜ EXPG STUDIO SENDAI ダンスレッスン 10:40～11:40 EXPG STUDIO SENDAIインストラクターによるダンスレッスン！リズムに合わせて楽しく体を動かそう♪【小学生以上30名】
- 健** Ⓜ シニアステップアップ体験 11:50～12:40 音楽に合わせて楽しく体力アップ！【中学生以上30名】
- 健** Ⓜ 交流プログラム『みんなで踊ろう』 13:00～14:00 あのアイドルの曲に合わせてみんなで踊ろう！【どなたでも30名】
- 健** Ⓜ ロコモ体操 14:10～14:40 「ロコモかしくもサビないで！」筋力をつけて転倒予防！【どなたでも30名】
- 健** Ⓜ 小学生対象！上手な体の使い方を知るトレーニング講座 15:00～15:45 様々なトレーニングを体感し、ライバルに差をつけよう！【小学生20名】
- 健** Ⓜ コンディショニング～セルフフットケア～ 10:40～11:40 足を整えてすっきりリフレッシュ！自分の身体と向き合ってみませんか？【中学生以上25名】
- 健** 泉区障害者自立支援協議会「若者の集い」 14:10～16:00 集え！若者！相談コーナーもあります！
- 健** 足こぎ車いす(COGY)体験・VR体験 10:00～16:00 足でこぎ車いす！？タイムトライアルに挑戦しよう！
- 健** 体験・体感・相談コーナー 10:00～16:00 ○いきいき脳活体操&物忘れチェック ○学生による『ストレッチで疲れをスッキリ』 ○軽体操と健康相談
- 健** 健康測定コーナー 10:00～16:00 血管健康度測定、疲労度測定、呼吸機能測定など。※骨密度測定、薬と健康についての相談会は13時～開始
- 健** 昔遊び体験コーナー 10:00～16:00 お手玉、紙ひこうきづくりなどの昔遊びを一緒に楽しみましょう！

2階

- 健** 減塩レシピ配布！試食もあります♪ 14:00～16:00 美味しく食べて減塩生活スタートしませんか！？※試食がなくなり次第終了

1階



見る！

こと



聞く

こと、体験してみよう！ 10:00～16:00

- 障** ミニミニeye eye福祉機器展 見えにくい・見えにくい方のための生活用具を展示します。文字を見やすくしたり、音声で確認できるもの、生活用品まで多数展示しています。
- 障** 見え方のよろず相談コーナー 障害者手帳の有無にかかわらずご相談ください。簡単な視力検査もできます。
- 障** 見えない人へのガイド法講座 目の不自由な方への正しい介助方法をご存じですか？声のかけかた、ガイド方法をお教えます。
- 障** スティックボール体験 視覚に障害のある方のために考案されたニュースポーツです。アイマスクをして視覚障害のある方もない方も楽しめます！是非体験ください。
- 障** きこえの体験教室 「聞こえにくさ」は外から見えないのでとても分かりにくいですね。難聴体験をしてみませんか？最新の補聴器をつかってみましょう！
- 障** 「働く」相談・情報コーナー 「あなたにとって働くとは？」「働き続けるコツは？」障害のある方の就労についての説明会、相談会、就労に関する情報コーナーに、ぜひお立ち寄りください！
- 障** こころの健康チェックコーナー ○あなたのこころと体のリラックス度をチェックしてみませんか？(リラックス度チェッカー)  
○お酒との付き合い方を知ろう(アルコールパッチテスト) 各100名限定
- 健** ノルディックウォーキングを体験しよう 専用ポールを使ってウォーキングをする事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) 体験会：①11:00～、②13:30～

お問い合わせ

**健** 仙台市健康増進センター : ☎ 022-374-6661(9:00～17:00)休館日のぞく

**障** 仙台市障害者総合支援センター : ☎ 022-771-6511(9:00～17:00)土日祝日のぞく