

スポーツくじ

GOO BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

第1回

みんなの 健康 フェア

平成29年
9月17日(日)
9時半~
12時半

参加
無料

病院では受けられない健康チェック!
定期的にチェックして自分の体を知ろう!

会場

さいたま市 浦和駒場体育館

対象

どなたでも! 健康チェックをされた方に、
素敵な**スレセント**があります。(先着**300**名様)

健康チェック

参加者全員に**元気記録帳**をお配りします!
体組成や血管年齢など体の中のことを知ろう!
腕や足腰の筋力を知ろう!

相談

専門家による
運動相談・リハビリ相談・お薬相談
介護相談・口腔ケア相談・栄養相談

体験

始めてみよう: スクエアステップ、ポッチャ、貯筋運動など
子ども親子も楽しめる: スラックライン、風船バドミントン
いざという時のために: AED講習会



AED

主催: 浦和駒場体育館
浦和東部地区元気アップネットワーク <https://genkiupnw.webu.jp/>
後援: さいたま市、浦和区
協力: 埼玉医療福祉専門学校
問合せ: 地域包括支援センター スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710



第1回「みんなの健康フェア」について

浦和駒場体育館と浦和東部地区元気アップネットワークは、地域の皆さんの健康づくりを目ざして、「みんなの健康フェア」を始めることとしました。

私たちは、どこか具合の悪いところはないかと、毎年のように病院などで健康診断を受けています。筋力低下や運動器の機能低下が、健康的な暮らしを送る上での大きな問題だと言われているにも関わらず、筋力や運動機能を測定する機会は、大人になるとなくなってしまいます。

そこで、体の状態を定期的に測定し、自分に適した運動などを相談できる「健康フェア」を開催することにしました。当日は、各種の健康測定のほか、体のお悩み相談コーナーや、楽しく続けられる遊びやスポーツの体験会も行います。

健康・長寿の秘訣は、仲間づくりや地域の付き合いだと言われています。ぜひ、ご家族やご近所をお誘いあわせの上、ご参加ください。

(1) 健康チェックコーナー測定項目（予定）

身長、体重、血圧、体組成、血管年齢、骨密度

握力、上体起こし、長座体前屈、座り立ち、開眼片足立ち、10m歩行 など

(2) 相談コーナー

①運動相談：あなたに適した運動を健康運動指導士がアドバイスします

②リハビリ相談：リハビリや関節痛などの悩みに理学療法士が相談にのります

③お薬相談：薬剤師がお薬の相談にのります

④介護相談：シニアサポートセンターや領家介護を考える会が介護の悩みに答えます

⑤口腔ケア：歯科衛生士がお口の悩みの相談にのります

⑥栄養相談：管理栄養士が食事の悩みに相談にのります

(3) 体験コーナー

◆楽しく動こう！：スクエアステップ、貯筋運動

何歳からでも、毎日に運動で筋力を回復することができます！

◆ゲームを楽しもう！：ポッチャ、ダーツ、けん玉、輪投げ 等

トレーニングの後は仲間と一緒に楽しむことが、長続きの秘訣！

◆子どもも楽しい！：スラックライン、風船バドミントン

バランス感覚を養うスラックライン、親子で対決風船バドミントンに挑戦しよう

◆覚えて損なし！：AED講習会

いざという時に困らないように、みんなで覚えましょう！

■浦和東部地区元気アップネットワーク

地域の方々の健康づくりを目的に 2012 年に設立。元気アップマップ作成、元気アップサロン、地域のお宝さがし会議などを開催してきました。領家公民館を中心に開催する元気アップサロンは、これまで4年間の参加人数は延べ 5,000 人を数えています。

■浦和駒場体育館

2010 年より「スポーツ・レクリエーションをとおして市民の幸せを育む体育館」を目指し、新たに高齢者や女性向けの教室を行ってきました。今年度は、さらに地域の方々の健康・体力づくりの拠点となるよう取組を進めています。

