

第18回あきる野市健康のつどい ～日々の生活の中で 楽しく身体を動かそう～

期日 10月19日
場所 あきる野ルピア、秋留野
広場

ルピアホール(3階)

時間 午前10時～午後4時
展示・憩いコーナー
「無理なく楽しく運動しよう」
をテーマに運動・活動の紹介
健康づくり市民推進委員会活動
パネル展示
めざせ健康あきる野21活動紹介
休憩コーナー
体験・子育てコーナー
「日常生活」をテーマにした体
験コーナー
触ってみよう乳がん触診モデル
赤ちゃんの抱っこ体験
講演コーナー
午前の部(午前10時30分～11
時30分)
題目...「めざそう!いくつにな
っても動けるからだ」



*講師...吉田重美さん(東京都予
防医学協会、健康運動指導士)
午後第一部(午後1時30分～
2時30分)
題目...「めざせ!8020」
*講師...大塚明生さん(秋川歯科
医師会 大塚歯科医院歯科医師)
題目...「歯科衛生士によるワ
ンポイントブラッシング」
午後第二部(午後2時40分～
3時30分)
題目...「がん検診はいつ受ける
の?今でしょ!」
*講師...芦名みどりさん(公立阿
伎留医療センター緩和ケア認定
看護師)、高橋真由美さん(が
ん化学療法看護認定看護師)

ルピア産業情報研修室、 ルピア会議室(3階)

時間 午前10時～午後4時
測定・相談コーナー
測定...体組成(筋肉量・脂肪量・
基礎代謝・BMI)、血管年齢
相談...保健、栄養、歯、薬、こ
ころ

ルピア展示室(4階)

骨密度測定・相談コーナー
時間...午前10時～、午後1時
～
ルピア4階展示室前で整理券を
配布します。
午前9時30分～...午後1時30
分測定までの整理券を配布
午後1時～...午後1時30分測
定からの整理券を配布
定員...400人
午前10時の開店前にあきる野
ルピアへ入館の際は、秋川駅
北口大通り側の入口から入館し
てください。

秋留野広場

PRコーナー
スタンプラリーによるお楽しみ
抽選会
風船・ポップコーンの配布、お



菓子すくい...午前10時～(無
くなり次第終了)
瀬音の湯による足湯...午前11
時～午後3時30分
日本赤十字社「愛の献血」...午
前10時～11時45分、午後1時
～3時30分
薬物乱用防止啓発用品の配布...
午後1時～3時
あきる野市消防団PRとグッズ
の配布...午後1時～3時
体育協会によるスポーツ相談コ
ーナー
ステージイベント
健康づくり市民推進委員リズム
体操、ラジオ体操、ダンス、太
極拳、プラスバンド...午後1時
30分～3時30分(雨天中止)
その他 詳しくは、チラシ(新
聞折込、町内会・自治会で配布
など)をご覧ください。
問合せ 健康課健康づくり係
(直通558-1183)

リサイクルフェア フリーマーケット出店者募集



第37回あきる野市リサイクル
フェア会場で行うフリーマーケ
ットの出店者を募集します。
誰でも楽しみながら再利用の
実践ができる、フリーマーケッ
トに参加してみませんか。
日時 11月9日(土) 午前10時
～午後3時(雨天実施)
場所 都立秋留台公園
応募資格 市内在住・在勤の
個人がグループなどで、販売
を仕事としていない方(中学
生以下の方が出店する場合は、
保護者の同伴が必要です)
出品物 リサイクル品と手作
り品(営業用の商品、食料

メタボリックシンドロームを
解消・改善・予防するためには
正しい食習慣が必要です。バラ
ンスの良い食事づくりや食材の
選び方、食べ方など気をつける
ポイントはたくさんあります。
ご自身の健康につながる目標を



メタボ解消・改善教室
「望ましい食習慣で
健康に美しく」『美食健』

立て、仲間と共に学ぶ実践型の
教室です。

日時 11月5日、12月3日、
平成26年1月14日、2月4日
の火曜日(全4回) 午前9
時30分～午後0時30分
場所 秋川ふれあいセンター
内容 メタボリックシンドロ
ームや生活習慣病に関する講
義、生活習慣病予防に役立つ
調理実習、グループワーク
(数人ずつ分かれて話し合
い)など
講師 健康課栄養士、保健師
対象 次の2つの条件を満た
す方
あきる野市国民健康保険加入
の40歳～74歳の方
平成24年度か平成25年度特定
健康診査受診者または人間ド

ツクなどの受診者
原則全日参加できる方
定員 24人
定員を超えた場合には、健診
結果により選考します。
持ち物 筆記用具、調理実習
時はエプロンなど
費用 300円(調理実習の
食材料)
その他 講習日は、体重測定
や腹囲測定を行います。受講
決定者には、その他詳細につ
いて通知します。
申込み方法 10月2日(水)から
18日(金)までに電話で申し込ん
でください(土曜・日曜日、
祝日を除く午前8時30分～午
後5時15分)。
申込み・問合せ 健康課健康
づくり係

めざせ健康あきる野21
ふれあいウォーク
今月は「ふれあいウォーク」
の開催はありません。10月はス
ポーツの秋と言われるように、
ウォーキングをするにはとても
良い季節です。仲間を誘い合
い、普段の生活の中にウォーキ
ングを取り入れて健康づくりを
すすめてみましょう。
問合せ 健康課健康づくり係
(直通558-1183)

あきる野市 教育フォーラム おとなが手本の あきる野市

教育の原点は「家庭」から
～もう一度考えよう!
親と子のきずな～

現在、我が国は国際化・情報

販売品の種類を記入してくだ
さい。また、市外在住で市内
に在勤の方は、勤務先の名
称、所在地、電話番号も記入
してください。
その他
事故防止のため、搬出時の会
場内への車の乗り入れはでき
ません。
出店する場合は、後日、手続
が必要で
申込み・問合せ 生活環境課
清掃・リサイクル係(〒19
7 0814 二宮350、
直通558-1830)

今回は、平松容見子さんを講
師として招き、保護者や地域の
方々などがそれぞれの立場で子
育てに関心を持ち、親と子をつ
なぐコミュニケーション術を学
ぶための講演会を開催します。
日時 10月12日(土) 午後1時
30分～4時
場所 秋川ふれあいセンター
ふれあいホール
駐車場には限りがあります。
講師 平松容見子さん(NP
O法人ハートフルコミュニケ
ーション理事)
対象 保護者、地域関係者、
教職員など
費用 無料
主催 あきる野市立小中学校
PTA連合会、あきる野市教
育委員会
申込み方法 直接会場にお越
しください。
問合せ 指導室指導係(直通
558-2431)