

第19回あきる野市健康のつどい ～見直そう 我家の食事は大丈夫?～

○日時 10月18日 午前10時～午後4時
○場所 あきる野ルピア、秋留野広場

ルピアホール(3階)

展示・憩いコーナー
健康づくり市民推進委員活動紹介ボード
みんなの家のお弁当写真「うちべん」大公開
栄養情報紹介(上手な食生活、食事バランスガイドなどについて)
休憩コーナー
体験・子育てコーナー
お買い物体験
食事のマナー体験
講演コーナー
午前の部(午前10時30分～11時30分)
題目...創業315周年 かつお節専門店「にんべん」から学ぶ「だし」の科学～おいしい和食をつくるコツ
*講師...荻野目望さん(株)にんべん研究開発部)
午後第一部(午後1時30分～

2時30分)
題目...歯周病とその予防～歯みがきはしているのだけれど～
*講師...金子弘幸さん(秋川歯科医師会、かねこ歯科医院歯科医師)
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...がん検診はあなたとあなたの大切な人を守ります
*講師...高橋真由美さん(公立阿伎留医療センターがん化学療法看護認定看護師)
○めざせ健康あきる野21PRコーナー
めざせ健康あきる野21活動紹介

ルピア産業情報研修室、ルピア会議室(3階)

測定・相談コーナー
測定...体組成(筋肉量・脂肪量・基礎代謝・BMI)、血管年齢測定
健康相談...保健、栄養、歯、薬、こころ



ルピア展示室(4階)

骨密度測定
時間...午前10時～午後3時30分
ルピア4階展示室前で整理券を配布します。
午前9時30分配布開始...午前10時～午後1時30分の測定
午後1時配布開始...午後1時30分～3時30分の測定
定員...400人
午前10時の開店前にあきる野ルピアへ入館する際は、秋川駅北口大通り側の入口から入館してください(午前9時から)。

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...午前10時～午後4時
風船・ポップコーンの配布、お菓子すくい...午前10時～午後4時(無くなり次第終了)
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...午前10時～午後4時
ちびっ子チャレンジコーナー...午後1時～3時30分
救命講習(AED)コーナー...午前10時～午後4時
ステージイベント 健康づくり市民推進委員リズム体操発表、ダンス、太極拳など(雨天中止)



その他
当日は、「るのバス」を平日と同じ運行時刻・ルートで臨時運行します(1回100円)。会場最寄りのバス停は、「秋川駅」が「秋川キララホール入口」です。この機会にぜひご利用ください。
詳しくは、チラシ(新聞折込、町内会・自治会の回覧など)をご覧ください。
問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)

あなたのお口は健康ですか。素敵な笑顔、しつかり噛めておいしい食事、楽しい会話、全てに大きく関わっているのがお口の機能です。
お口の機能を維持・向上することを目的に講話や舌体操などを行います。



お口の健康教室 参加者募集

日時 10月8日・22日、11月12日・26日の水曜日 午前10時30分～正午
場所 五日市センター
内容 いろいろな書体で年賀



お習字教室

対象: 市内在住の65歳以上の方
日時 10月11日(土) 午前10時30分～午後1時30分
場所 萩野センター
内容 萩野センター
男性の方が見、楽しいハンバーグ作り教室に参加しませんか。料理好きな方も、初めての方でも楽しく簡単に作れます。
講師 地域活動栄養士会のらぼうず
定員 10人(申込み順)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル
費用 700円(材料費込み)

高齢者げんき応援事業

状態を書いてみませんか。上級、中級、初級、初めて筆を持つ方でも大丈夫です。
講師 古城麗紅さん
定員 10人(申込み順)
持ち物 お習字道具(なくても可)
費用 1回千円
申込み・問合せ 五日市センター(館谷台17、533・0330)

日時 10月30日(木) 午後1時30分～3時30分(1時10分から受付)
場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室
内容 「唾液のちから」についての講話と舌体操など
講師 大塚秀男さん(秋川歯科医師会大塚歯科医院院長)
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 40人(申込み順)
持ち物 手鏡
費用 無料
申込み方法 10月2日(木)午前8時30分から電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)



骨粗しょう症予防講座 骨から元気!コツをつかんで骨太生活

日時 10月15日(水) 午前10時～正午
場所 萩野センター
内容 感じた事を詠んでみま

日時 10月14日(火) 午後2時～3時
場所 五日市センター
内容 口の専門、歯科衛生士による口腔ケアの話です。なぜ今、口腔ケアが注目されているのか、意外と知られていない口とカラダの関係です。
講師 柳橋巳智子さん(デンタルサポート(株)歯科衛生士)
定員 20人(申込み順)
費用 無料
申込み・問合せ 五日市センター(館谷台17、533・0330)

男の台所

日時 10月11日(土) 午前10時30分～午後1時30分
場所 萩野センター
内容 男性の方が見、楽しいハンバーグ作り教室に参加しませんか。料理好きな方も、初めての方でも楽しく簡単に作れます。
講師 地域活動栄養士会のらぼうず
定員 10人(申込み順)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル
費用 700円(材料費込み)

申込み・問合せ 萩野センター(雨間533・1、550・2722)
「コトカラダの健康講座」元気なお口で素敵な笑顔!

骨粗しょう症は年齢のせいだからと諦めていませんか。骨量を維持するための秘訣は運動と食事です。この講座では、日常生活に取り入れられる運動の実践を行います。骨粗しょう症予防のコツをつかんで骨から元気

日時 10月31日(金) 午前10時～11時45分(9時30分から受付)
場所 あきる野ルピア3階ルピアホール
講師 山崎律子さん(株)余暇問題研究所)
対象 市内在住・在勤の方
定員 100人(申込み順)
費用 無料
持ち物など 筆記用具、飲み物、動きやすい服装・靴
申込み方法 電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

歌って元気!詩吟教室

日時 10月17日、12月19日の第1・第3金曜日(全5回)
午後1時30分～2時30分
場所 開戸センター
内容 正しい発声法を習って、吟詠・朗詠・歌謡詩吟などを歌ってみませんか。楽しく歌ってますます元気になります。
講師 山根吼進さん(日の出吟詠会伊奈吟詠部)
定員 10人(申込み順)
費用 1回500円
申込み・問合せ 開戸センター(測上332・1、550・2755)

日時 10月17日、12月19日の第1・第3金曜日(全5回)
午後1時30分～2時30分
場所 開戸センター
内容 正しい発声法を習って、吟詠・朗詠・歌謡詩吟などを歌ってみませんか。楽しく歌ってますます元気になります。
講師 山根吼進さん(日の出吟詠会伊奈吟詠部)
定員 10人(申込み順)
費用 1回500円
申込み・問合せ 開戸センター(測上332・1、550・2755)

歌って元気!詩吟教室

日時 10月17日、12月19日の第1・第3金曜日(全5回)
午後1時30分～2時30分
場所 開戸センター
内容 正しい発声法を習って、吟詠・朗詠・歌謡詩吟などを歌ってみませんか。楽しく歌ってますます元気になります。
講師 山根吼進さん(日の出吟詠会伊奈吟詠部)
定員 10人(申込み順)
費用 1回千円
申込み・問合せ 萩野センター(雨間533・1、550・2722)

しよ。上級、中級、初級、初めての方でも大丈夫です。
講師 高木勝代さん(現代俳句協会会員)
定員 10人(申込み順)
持ち物 筆記用具
費用 1回千円
申込み・問合せ 萩野センター(雨間533・1、550・2722)