

ずっと住み慣れたこの町でいつまでも元気に暮らすために

地域みんなで楽しもう

参加
無料

日野町 健康フェスタ

9/13 日 10:00-15:00

受付開始：9:30

場所：日野町山村開発センター

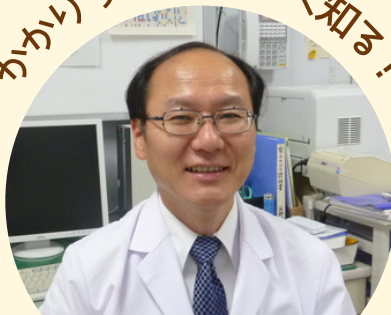
あなたの体今どうなってる？



健康測定コーナー

日野病院の医療専門職による
個別指導あり！

かかりつけ医を正しく知る！



「地域の人々で支える、これからの医療」

特別講演 10:15～11:15

日野病院 孝田雅彦院長

今日からはじめる減塩ごはん！



レシピ紹介＆
減塩食品 試食コーナー

出張販売あります！

- ・ピザ (池岡さん@Stray Pizza Stand Rollout)
- ・お茶・コーヒー
(ひのボランティアネットワーク)



みんなで食べよう！
地元食材ランチ
限定100食！

無料



9時30分より受付で
ランチ引換券を配布！



気軽にチャレンジ！



フィットネス体験



お問合せ・託児申込

日野町役場健康福祉センター

託児希望の方は事前にお申込みください。

TEL:0859-72-1852

申込締切
9/10
まで

ブース紹介

11:15～14:30



誰でも参加OK!

レシピ紹介&試食

大集会室 (1階)

日々の食事のヒントを伝授!

- ・減塩レシピの紹介
- ・減塩食品の試食



健康ゲーム体験

相談室 (1階)

ニンテンドーSwitchで健康ゲーム体験!
年齢関係なく誰でも参加OK。
誰かと一緒に挑戦する楽しさを
体験しませんか?



健康測定会

研修室 (2階)

自分の数値をチェック!
骨密度・血管年齢・肌年齢・転倒リスクを
数値化。
専門スタッフに個別相談ができますので、
気軽に健康チェックをしてみませんか?



- ・ベジチェック®
- ・血管年齢測定
- ・肌年齢測定
- ・骨密度測定
- ・フットチェック
- ・運動機能✓
- ・唾液・嚥下機能✓
- ・足指力チェック
- ・生活習慣チェック (メタボリ先生)

測定無料!



フィットネス体験

研修室 (2階)

気になっていたフィットネス
器具を体験してみませんか?
スポーツトレーナーが正しい
使い方やからだの動かし方を
紹介します!



タイムスケジュール

9:30 受付開始 ランチ引換券配布! 先着100名

10:00 オープニングセレモニー

特別講演

大集会室

「地域みんなで支える、これからの医療」
日野病院 院長 孝田雅彦先生

11:15 各種体験型ブース

研修室 (2階)

相談室 (1階)



12:30 ランチ・交流タイム

大集会室

地元食材をつかったランチをみんなで
楽しもう!



13:30 日野病院 奥谷はるか先生のミニ講話

“今日から始める
「人生会議」超入門”

大集会室

～自分らしく生きていくために～

「これからの自分や家族のごと、少し考えてみませんか?」

大切にしたい生き方や思いについて話し合う「人生会議」について、わかりやすくお話しします。簡単なワークを通して、今日からできるはじめての一步と一緒に体験してみましょう!

14:30 体験型アクティビティ

「みんなで楽しくストレッチ」

講師: 梅林万里先生 (もみほぐしゆるみ堂)

気軽に楽しみながらからだを
動かしましょう!



お問合せ・託児申込

お気軽にお問い合わせください

日野町健康福祉センター



0859-72-1852

託児申込

9/10

まで