



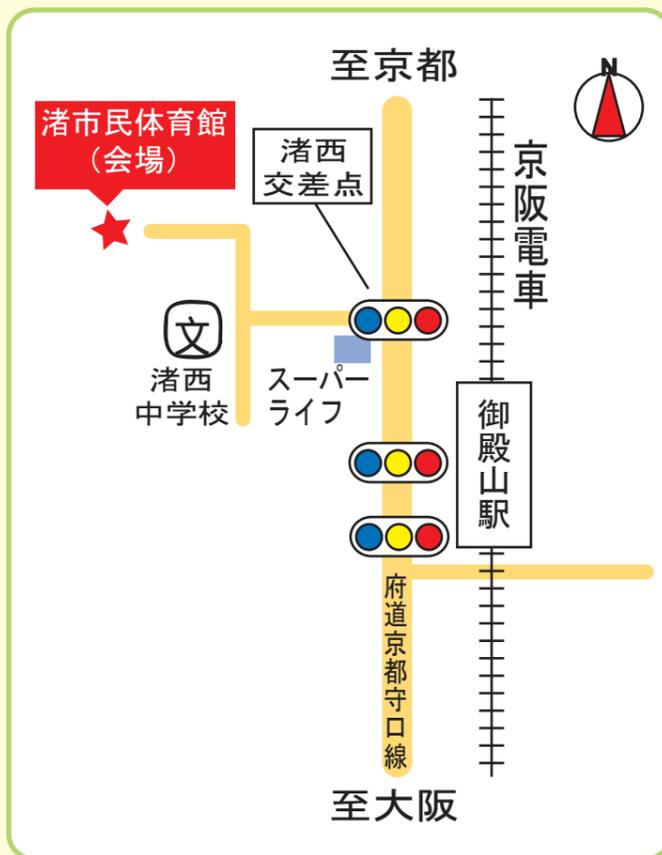
新しいプログラムが盛りだくさん！



★要予約プログラムは全 12 講座！

★予約不要プログラムは 9 つの体験ブース + 筋力や骨密度の測定会！

詳しくは中身をチェック！



会場アクセス



京阪電車「御殿山駅」下車
徒歩約 10 分

※駐車場に限りがありますので
できるだけ公共交通機関を
ご利用ください

お問合せ・お申込み先

公益財団法人 枚方体育協会
枚方市渚西 3 丁目 26-10 (渚市民体育館内)
電話：898-8181 FAX: 898-8585

5月17日(火) 10時より
電話またはFAXにて
先着受付開始！(各講座30名)

今年は6月に開催！！

日時

平成 28 年 6 月 15 日 (水)

雨天決行

午前 10 時より各プログラム開始

(開場 午前 9 時 30 分)

会場

枚方市立

渚市民体育館

(地図は裏面をご覧ください)



いつまでも生き生きと
自分らしく！



こころの
健康まつり

2016
からだの

全プログラム
参加費無料！

めざせ！

生涯現役！



申込み

要予約プログラムは

1 回の電話 (またはFAX)

につき 2 名 2 講座まで

先着順で受付

(申込先は裏面をご覧ください)

持ち物

上靴・靴袋・タオル

飲み物

運動のできる服装

でお越しください

講演プログラム 要予約 (お1人様2講演まで) * 各時間

全講座
定員30名!

2階 各施設

会場 時間	会議室	フィットネスルームA	フィットネスルームB
10:00 ↓ 11:00	「動脈硬化とアンチエイジング」 動脈硬化の予防には、何をすればよいのか、すでに動脈硬化になってしまった場合はどうすればいいのか、一緒に考え学びます。 堂島ライフケアクリニック 院長・医学博士 佐藤 守仁 氏	「え!?目で見える塩と砂糖」 普段、身近に売られている食品にどれくらい塩や、糖が含まれているかを実際にご覧いただけます。食品の選び方や、食品に対する知識を管理栄養士より紹介します。 認定NPO法人健康ラボステーション 管理栄養士 沖 さやか 氏	「脳トレ・ロコトレ体操」 ロコモティブシンドロームの予防と改善のために、日常生活に簡単に取り入れることができる運動を実施します。手足を使ったエクササイズは、脳トレにもなり認知症予防におすすめです。 (一社)日本姿勢と歩き方協会 ウォーキングスペシャリスト 松村 明日香 氏
11:30 ↓ 12:30	「認知機能を匂いでチェック！」 匂いカードを使ったキットを元に、現況が健常者寄りであるかどうかを早期の段階でチェックし、認知機能と臭覚の関係性について紹介します。 (株)グローバルエンジニアリング 専務取締役 赤嶺 彰紀 氏	「アロマセラピーで認知症予防」 アロマの香りは心と体を癒すだけでなく、認知症の予防にも役立つと注目を浴びています。認知症予防のためのご家庭でのアロマセラピーの方法をお伝えします。 幸せの青い鳥の来るサロン and♪ 代表 英国式IFPA認定セラピスト 穴田 美緒 氏	「ストレッチ&リラクゼーション ～きれいに若さを保つ～」 安らぎの音楽や香りを感じながら、頭からつま先まで、普段あまり使わない筋肉をストレッチでゆっくり伸ばします。リンパの流れや血流を良くして、きれいに若さを保ちましょう。 ホリスティックハッピー 代表 健康運動指導士 木下 友恵 氏
13:00 ↓ 14:00	「何故、日本人は歯を大切にしないのか？」 日本は先進国の中では、かなり歯に対する意識が低く、最近では歯周病が全身の病気に影響している事も報告されています。この事実のお話と、最近の歯科の最先端の治療法をご紹介します。 (医)誠仁会りょうき歯科クリニック 理事長 領木 誠一 氏 (歯科医師)	「認知症の予防と対策 栄養士が考えるココナッツの可能性」 病院などの専門施設で栄養士として活躍中。認知症改善にも効果的と言われるココナッツオイルのレシピを、栄養士の視点で考えるスーパーフードレシピを紹介。 (株)アーユルプラス 代表取締役 林 玲子 氏 (栄養士)	「楽々10回行うだけで痛み改善！ ～楽10体操 (らくてんたいそう)～」 どの種目も10回行うだけ！簡単に場所いらず。「いつでも・どこでも・誰でも」できるオリジナル体操を実践します。肩こりの改善やバランス能力アップを目指しましょう！ NPO法人あゆみ会 代表 健康運動指導士 倉田 智栄子 氏
14:30 ↓ 15:30	「眼科治療10年前・今・10年後」 iPS細胞の移植治療の治験が行われるなど、眼科の治療法の歴史は次々と進化しています。眼科治療の最前線のお話をします。 (医)創夢会むさしドリーム眼科 理事長 武蔵 国弘 氏 (眼科医師)	「自宅で簡単鍼ツボ教室」 鍼灸未経験の方にお勧め！腰痛・肩こり対策として、また今話題の美容鍼灸でセルフケアしてみませんか？国家資格である鍼灸師が解説・実践します。 なつめ鍼灸整骨院 院長 溝口 和也 氏 (鍼灸師、柔道整復師)	「味覚のプロから学ぶ 味覚と健康！」 あなたは、自分の味覚が良いか、悪いかを、正しく認識できていますか？味覚を知ること、味覚を向上させることは、健康面でも非常に重要です。味覚の重要性を知って、健康維持につなげましょう！ (一社)日本味覚協会 代表 水野 考貴 氏

体験型プログラム 予約不要 * 10:00から16:00

1階 ドームアリーナ

緑内障健診 (眼底健診)	口腔内チェックと相談会	アロマで簡単！スプレー作り♪ (要材料費) & ボッダー式リンパドレナージ体験
緑内障は、一般的に自覚症状がほとんどなく、知らないうちに病気が進行している方が多くいらっしゃいます。緑内障への罹患の可能性を簡単な検査でチェックします。 むさしドリーム眼科 視能訓練士	口の中には、何百種類という菌が生息しています。自分の口の中の健康状態を知り、いつまでも健康な歯で食事をしませんか。当日は、歯の相談会も実施しています。日頃聞けない悩みをご相談下さい。 医療法人誠仁会りょうき歯科クリニック 歯科衛生士	アロマオイルを使って簡単な手作りスプレーを作ります。梅雨のじめじめした時期に、エアーフレッシュナーでさわやかに過ごしましょう (材料費500円) また、リンパの流れを促進するリンパドレナージマッサージもご体験頂けます。 幸せの青い鳥の来るサロン and♪ ～メディカルリンパ/メディカルアロマ～ 英国式IFPA認定メディカルアロマセラピスト
かおりで認知機能チェック 10種類10枚のカードそれぞれについて匂いの感じ方で、現状の認知機能をチェックする事ができるキットです。今回は、体験版をお試しください。 株式会社グローバルエンジニアリング	音楽で脳をリフレッシュ! 鑑賞用の音楽やリラクゼーション音楽とは違い、自然音とクラシック曲より作られた特殊加工音源は、一般的な音楽の療法的効果を強く、発現することが期待できます。 株式会社シグマインターナショナル	認知機能測定 「注意力」「記憶力」「計画力」「空間認識力」「見当識」5つの認知機能バランスを、タッチパネルパソコンを使用しチェックします。ゲーム感覚で楽しく体験できます。脳の国家プロジェクト imPACT入選の最新システムです！ 一般社団法人神戸健康大学
歩行測定 歩行時の体の揺れや上下の振動は膝や腰への負担になることがあります。センサー内臓のベルトを腰に巻き歩くことで、歩行癖を分析します。インストラクターから歩行のアドバイスも行います。自分の歩き方をチェックし、転倒予防や痛み改善につなげましょう。 一般社団法人日本姿勢と歩き方協会	フットケアと靴選び 貴方の靴の選び方が腰痛や、膝痛を招いていませんか？正しい靴の選び方と、外反母趾や足底の痛みを改善する為のマッサージやお手入れ方法をご紹介します。いつまでも自分の足で歩きましょう。 一般社団法人日本姿勢と歩き方協会 FHA(足と靴と健康協議会)認定 シューフィッター・上級パッチャー	体力測定 普段測定する機会が少なく、健康寿命延伸到欠かせない5つの体力をチェックします。 ・垂直跳び(瞬発力) ・長座体前屈(柔軟性) ・椅子立ち上がり(持続力) ・片足ステップング(敏捷性) ・閉眼片足立ち(平衡性) 街角からだ測定室
健康測定会		筋力測定 普段測定する機会が少なく、健康寿命延伸到欠かせない5つの筋力をチェックします。 ・握力(左右計測) ・足指力(左右計測) ・膝下伸展力(両足、左右計測) ・内転筋力 ももの内側の付け根から膝の内側をつないでいる筋力 ・外転筋力 股関節を囲む、太もも外側やお尻周りの筋肉群の筋力 (担当) 保健師、管理栄養士、作業療法士、理学療法士
骨密度測定 素足になり、かかとを測定器に乗せるだけで測定できます。同じ年齢の方の平均値と比べて骨密度が何%か表記されます。 脳年齢測定 1～25までの数字を押すだけで測定できます。「脳の元気度」「有効活用度」などの測定結果がでます。 血管年齢測定 人差し指をセンサーに入れるだけで測定できます。血管年齢と血管点数を知ることができます。 血流測定 左手薬指の末端の毛細血管の流れをモニターを見ながら測定できます。	血圧測定など 血圧は、健康のバロメーターのひとつです。血圧測定を行い、高血圧に関連して生活習慣病の予防や介護予防などについてアドバイス等を行います。 (担当) 保健師、管理栄養士、作業療法士、理学療法士	認定NPO法人健康ラボステーション 枚方市保健センター 街角からだ測定室