

健康の駅秋田 ゆりほんじょう フェスティバル

2023ⁱⁿ ナイスアリーナ

由利本荘総合防災公園

内靴をご持参下さい!

10月9日[月・祝]
9:00~12:00



【問い合わせ】

由利本荘市健康づくり課

電話：0184-22-1834

FAX：0184-24-0481

mail：kenko@city.yurihonjo.lg.jp



HP
を
チ
ェ
ッ
ク

健康についてのあれこれ楽しく学べるイベントです!

出展団体多数♪

一健康の駅秋田ゆりほんじょう登録団体一

- ◇由利本荘フットパス協会 ◇由利本荘市歩こう会 ◇石脇まち歩き案内人の会
- ◇本荘まち歩き案内人の会 ◇いきいきインターバル速歩推進協会
- ◇大内フロッカーズ ◇秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会 ◇本荘海岸林を守る会
- ◇生命の貯蓄体操普及会(由利支部) ◇由利本荘市声かけボランティア
- ◇由利本荘市食生活改善推進協議会 ◇ふるさとの民謡踊り教室

一協力団体一※順不同、敬称略

- ◇秋田県歯科衛生士会 ◇秋田県薬剤師会本荘由利支部 ◇大塚製薬株式会社
- ◇明治安田生命保険相互会社 ◇由利本荘看護学校
- ◇自立支援センターほのぼの本荘 ◇障害者支援事業所くるみの里
- ◇就労支援センターホリデー ◇秋田県心身障害者コロニー
- ◇Lead本荘 ◇就労継続支援B型事業所ささのこ

出展内容の
ご確認は
裏面へ⇒

主催：健康の駅秋田ゆりほんじょう推進協議会

【体験・展示コーナー】

☆インターバル速歩実践会

メインアリーナにて、市民インストラクターによるインターバル速歩に関する説明と実践を行います。各自運動できる服装と内靴をご用意下さい。

○10:00～11:00

担当：いきいきインターバル速歩推進協会



☆生命の貯蓄体操

身体の芯(インナーマッスル、関節、内臓)を調える体操です。疲労やコリで固まっている身体を“呼吸法”と“動き”で緩めます。

①10:00～ ②11:00～

担当：生命の貯蓄体操普及会（由利支部）



☆在宅保健師等が進める健康長寿体操体験

いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操など、イスに座ってDVDを見ながらできる体操の体験や、手足を動かし、筋力・バランス能力を高めます。

①9:30～ ②10:30～

担当：秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会



☆フロアカーリング体験

木製の的にキースター付きのフロッカーを送球し得点を競うスポーツです。ルールも簡単で誰でも楽しむことが出来ます。

○9:00～12:00

担当：大内フロッカーズ



☆竹を使った工作体験

由利本荘市の竹で記念の品を作ってみませんか？

○9:00～12:00

担当：本荘海岸林を守る会



☆もっと知ろう 子どもの権利～輝く未来のために～

子どもの権利・健やかな発達を守るために活動する団体による展示です。

○9:00～12:00

担当：あきたっ子を健全に育む会



☆出張版きてけれ～サロン

お茶っ飲んで楽しく折り紙しましょう♪ サロンを利用したことのない方も是非ご参加ください。

○9:00～12:00

担当：由利本荘市声かけボランティア



☆ふるさとの民謡踊り教室

サキホコレ音頭、ぼけない音頭など、皆で楽しく踊りましょう♪

○9:30～11:30

担当：ふるさとの民謡踊り教室



☆フットパスの集いin由利本荘

まちの名所や史跡を楽しく健康的に巡ります。

時 間：8:30～11:30（受付8:00～アリーナ正面玄関）

コース：①本荘 約5km（出発地点へバスで移動～古雪湊～由利橋～ナイスアリーナ）
②石脇 約5km（石脇まち歩き～石脇堤防～ナイスアリーナ）

定 員：各コース30名 参加料：200円(保険料・資料代)

申込み：締切り9月29日(金) 健康づくり課までお電話でお申し込みください。

※荒天の場合はお電話で中止連絡をいたしますので、連絡先を必ずお伝え下さい。

担 当：由利本荘フットパス協会、本荘まち歩き案内人の会、石脇まち歩き案内人の会
由利本荘市歩こう会、秋田・由利本荘にかほウォーキング協会



【健康相談コーナー】

☆薬と健康展 担当：秋田県薬剤師会本荘由利支部 ☆免疫維持啓発展示 担当：大塚製薬株式会社

☆血管年齢測定、骨密度測定 担当：明治安田生命保険相互会社 ☆お口の健康展 担当：秋田県歯科衛生士会

☆食生活改善展「減塩&フレイル予防」 担当：由利本荘市食生活改善推進協議会

☆健康相談コーナー 担当：健康づくり課



【福祉事業所コーナー】

☆福祉事業所による物販、展示

手づくり雑貨やお菓子、パン、果物、花き等の販売を行います。

内容盛り沢山ですのでお楽しみに♪

担当：福祉事業所6団体

◇秋田県心身障がい者コロニー

◇障害者支援事業所くるみの里

◇就労支援センターホリデー

◇自立支援センターほのぼの本荘

◇就労継続支援B型事業所ささのこ

◇Lead本荘



【講習会】

☆歯科衛生士による講習会

健康な歯を保つことは、肥満や生活習慣病の予防にもなることが分かっていて、「全身の健康は歯の健康から」と言われるほど大切なものです。

今回は、テーマごと3回に分けて講習を実施いたします。

この機会に、歯の健康のプロから歯の大切さや日々の歯磨き、入れ歯のケアなどについて学んでみませんか？

- ① 9:30～ お口の健康と認知症について
- ② 10:30～ オーラルフレイルの予防について
- ③ 11:30～ 虫歯、歯周病予防について

担当：秋田県歯科衛生士会



《事務局》由利本荘市健康づくり課

電話：22-1834/FAX：24-0481/Mail：kenko@city.yurihonjo.lg.jp