

ふじさわ



健康メッセ 2011



入場無料

2011年10月23日(日)
10:00~16:00

会場：秩父宮記念体育館

藤沢市鵜沼東8-2 「藤沢駅」南口から徒歩10分

健康の輪を広げよう

さあやってみよう、仲間と一緒に

講演会

10:30 ~ 12:00

「腰痛について」

藤沢湘南台病院整形外科部長

大山 晃二 氏

慶應義塾大学 SFC 市民公開講座

13:30 ~ 15:00

「患者としてのコミュニケーション

～よりよい医療の受け手となるために」

慶應義塾大学看護医療学部教授

杉本 なおみ 氏

主催 ふじさわ健康メッセ 2011 実行委員会 藤沢市

共催 藤沢市医師会 藤沢市歯科医師会 藤沢市薬剤師会



開場 9:30

室内は、土足禁止です。
上履きをお持ち下さい。

被災地の皆様へ

応援しています 東日本

- 授乳室や休憩室も準備しました。
小さなお子さん連れの方、ご高齢の方もご家族でいらしてください。
- 軽食や飲み物の販売があります。
飲食は、1階休憩所または、4階の観覧席をご利用下さい。



- 健康手帳をお持ちください。(40歳以上でお持ちでない方は、受付でお渡しします。)
- 記載のイベント情報は、予告なく変更することがあります。お問い合わせは、藤沢市地域保健課まで
電話：0466-50-3592
FAX：0466-28-2020

「さあやってみよう！」広い会場内には、楽しい健康情報がいっぱい

[測ってみよう！ 健康度を知ろう！]

★時間の指定がない項目は、15:00 受付終了

- ・骨密度測定
- ・筋力、柔軟性、バランス感覚を知る体力測定
- ・動脈硬化の進行度がわかる血管年齢測定
- ・体組成計で部位別筋肉量をチェック
- ・足形測定 [測定終了 13:00]
- ・その他、お口の機能やむし歯のリスク検査、水筒の水質検査、喫煙度チェック等
各コーナーで測定を行います。

[相談してみよう！]

各コーナーでは、医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、運動指導員等、専門家が皆さんの悩みに、お答えします。

[楽しい実技・実演と指導]

4階 軽体育室のプログラム
皆さん参加してみませんか。

- 10:20 スクエアダンス
 - 11:00 ヨガ
 - 11:40 ボディーワーク
 - 12:20 タヒチアンダンス、フラダンス
 - 13:15 気功と太極拳
 - 13:55 フラダンス
 - 14:40 ギター・マンドリン演奏
 - 15:15 男声合唱
- ★都合により、時間変更あり

健康の樹に、あなたの健康宣言を書いてみませんか！（場所は出入口です）

[研究発表 (12:15 ~ 13:15)]

「湘南市民マラソン 2010に参加したランナーの意識調査」
「藤沢市におけるライフセービング活動や全日本選手権大会の模様について」 慶應大学大学院健康マネジメント研究科

[さあ、やってみよう！ 仲間と一緒に]

1階 武道室、メインアリーナ内のセミナー会場や運動コーナー、4階 ジョギングコースでは、様々な運動や参加団体からの実技・実演と指導があります。

[応援しています 東日本]

東日本アンテナショップの商品販売、義援金受付をします。
★出展料等の収入から一部を、被災地に寄付します。

[健康法を見つけよう！]

いつまでも健康に輝く女性であるために

乳がん触診モデル体験、肌診断器を使ったお手入れ指導、健康飲料、アロマグッズの紹介

元気の基本は子どもから

制服を着てみよう(看護師、海上保安官)、シーカヤックに乗ってみよう！ 地元サッカーチームのグッズ販売

老化に負けないために

すぐできるみんなの健康体操、ウォーキングをもっと知ろう、野菜たっぷりメニュー、食事バランスガイド、目・耳・お口の健康(補聴器、難聴体験、入れ歯の紹介)、貴方の心元気ですか？(メンタルチェックの紹介)、介護予防プログラム

一緒に活動してみませんか！

園芸や公園保護活動、母乳育児の紹介、大人の塗り絵、ウォーキングシューズの説明販売、囲碁、小物づくり、湘南工科大学より先端医療機器の紹介

AEON イオン藤沢店

株式会社 大島薬局

神奈川県企業庁藤沢水道営業所

J:COM 湘南

株式会社 ダスキン藤沢

FM 83.1