

『シルバーの日』シルバー人材センター事業普及促進月間

シルバー健康フェスティバル in まつやま

“楽しむ” “食べる” “動く” 1日をご一緒に♪…



1. 日時 平成22年10月2日(土)
午前10時00分～午後4時00分
2. 場所 松山市湊町7丁目5番地
松山市総合コミュニティセンター
【体育館2階 メインアリーナ】

3. 内容
身体も心も若返る!!お話と気持ちよさを体験・実感していただけます。さらに毎日の食事や体力チェックを行い、ご自身の健康状態を知る一日を楽しみながら過ごして頂きます。

シルバー健康フェスティバル プログラム

時 間	内 容
9:30～10:00	受付
10:00～10:15	開会あいさつ
10:15～11:50	○楽しむ 《講演》『足から健康、きれいな姿勢』 講 師:有吉 与志恵 先生 健康運動指導士、日本体調改善運動普及協会 会長 《実 技》フィットネスダンス『この街で』 ～松山のイメージソングで気持ちよく踊りましょう～ 実技指導:井門 恵理子 先生 松山市エアロビクス協会 会長
11:50～12:45	○食べる 《栄養講話》 講 師:(株)ヘルシープラネット 代表取締役 管理栄養士 今川 弥生 先生 ～体も脳も食事が基本～ 昼 食…～美味しいバランスの昼食をどうぞ～
12:45～15:30	○動 く 《体力測定:オリエンテーション》(皆さんの体力を知ってください。) 講 師:健康運動指導士 西野 吉幸 先生 ①開眼片足立ち ②上体起こし ③長座体前屈 ④10m障害物歩行 ⑤6分間歩行 ⑥握力測定等 《健康相談アドバイス講座》(体力測定をもとに)
15:30～15:45	総評・閉会あいさつ
その他	健康指導・助言:転倒予防について(女性の外反母趾)※人数制限あり 愛媛大学教授 浅井 英典 先生 コーナー“ストレッチポール”体験 ※人数制限あり (日常生活の中で一番緊張している背中の筋肉を緩め、肩こり、腰痛予防)

募集方法は裏面をご覧ください ⇒⇒⇒

4. 募集方法について

●募集定員 150名（定員になり次第締め切ります。）

※必ず会員枠でお申し込みください。

●申込期間 9月7日(火) 午前9時から

●申込方法 参加を希望する方は、お電話(☎933-7373)で事務局にお申し込み下さい。

※今年の健康フェスティバルのテーマの一つは「足」です！

そこで今年は、「外反母趾お悩み拝見コーナー」を用意しました。

外反母趾に日頃からお悩みで、以下の測定をご希望の方は、健康フェスティバル参加申し込みの際、お申し出ください。

☆☆外反母趾でお悩みの方のために☆☆

外反母趾のお悩み拝見コーナーを開設します！！

外反母趾で、次のいずれかの症状をお持ちの方は、是非お申し込み下さい。

- ① 足の親指が小指の方向に『くの字』にかなり曲がってきている、あるいはそれに加えて親指の付け根が膨らんできている。
- ② 歩くと痛みがあつて辛い。
- ③ 足の裏が扁平(平ら)になってきている等々。

これらの症状で、日常生活に不便を感じている方を対象に、バランス感覚、立ち姿勢、歩き方を詳しく測定します。そして、正しい歩き方や転倒予防などのための日常生活上のアドバイスをさせていただきます。

申込人数が多数の場合は、その症状に応じて人数制限をさせていただきますので、予めご了承下さい。なお、測定結果は後日お知らせいたします。

