

健康フェスタ2015

10月25日(日) 9:30スタート
市民スポーツ公園・市民体育館

雨天
決行

※駐車場あり

◆問い合わせ 高齢介護課

スローイングビンゴ



グラウンド

9:45~15:00

ニュースポーツ体験!

ノルディックウォーキング

スカイクロス ヘタク

グラウンドゴルフ

ストラックアウト スローイングビンゴ

※雨天時、中止となる場合があります。

Let's
チャレンジ!



▲エア遊具

先着500人に
風船プレゼント!
(子ども1人1個)

八幡市ウォーキングの日

平成27年11月から
毎月第1土曜日

市では、だれもが元気に暮らせるまちの実現をめざし、一人ひとりが自分にあったペースの運動を習慣づけるため、平成27年11月より毎月第1土曜日を「八幡市ウォーキングの日」と制定します。

第1回となる11月7日は記念式典やミニ講座「市長とふれあいウォーキング」を開催します。



平成26年の「市長とふれあいウォーキング」

日時 11月7日(土) 午前10時~11時(予定) ※小雨決行。
場所 八幡市地域包括ケア複合施設YMBT(男山石城1)
コース YMBT~男山団地内緑道~くすのき近隣公園~男山泉~YMBT ※距離約1.6km。状況によりコースを一部変更する場合があります。

対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 先着20人
申込み・問合せ 10月30日(金)までに電話またはハガキ、FAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、性別を高齢介護課へ

中央広場

●オープニング
9:30~9:45

体育館前広場(雨天時は体育館内)
ラジオ体操でからだをほぐしましょう。

9:45~15:00

●エア遊具
空気の入ったドームの中で飛び跳ねて遊みましょう!
対象 小学3年生以下

●模擬店
地元野菜の即売や軽食など、いろいろあります!

●ミニ電車
かわいいミニ電車が1周約60mのコースを走ります!
乗車料 1回100円

本部
9:45~15:00
スタンプラリー
台紙&景品をお渡しします。



▲オープニングでのラジオ体操

ラジオ体操
毎日の習慣に!



▲模擬店



▲ミニ電車

体育館

アリーナ左半面

9:50~10:30

●AED(自動体外式除細動器)講習会
いざというときに備えて取扱い方を学ぼう!

10:40~11:40 要事前申込

●ウォーキング教室
~ウォーキングをはじめよう!~
「一般社団法人日本ウォーキング協会」のウォーキング指導員に、ウォーキングの効果や正しい歩き方を教わります。

11:50~13:10 要事前申込

●玉入れ ~京都ギネスに挑戦~
56個の京都ギネス記録を破ろう!
10人1組(女性5人以上)で100個の玉を30秒間で高さ4mのかごに入れた個数を競います(1番多く入れたチームには賞品あり)。

13:30~15:00 要事前申込

●あしふみラダー講習会
認知症予防のための脳活性化運動の講習会です。ラダー(はしご)を使って、「運動」と「頭を使う作業」を同時に行うことで脳の活性化を図ります!
対象 50歳以上の人



▲体育館(アリーナ)

健康マイレージ事業対象!

50
ポイント

9:45~15:00

●スタンプラリー開催

マークのイベントに3つ以上参加して、景品をゲットしよう!(なくなり次第終了。台紙は本部で配布)

- 雨天時、ニュースポーツ、ミニ電車、エア遊具は中止の場合があります(ニュースポーツの一部は体育館にて開催)。
- 体育館は土足厳禁。貸出用の履物はございませんので、室内履きを持参してください。
- 要事前申込 マークが付いているイベントは事前申込が必要です。市内各所の健康コーナー、ホームページ、もしくは高齢介護課へお問い合わせください。

アリーナ右半面

9:45~15:00

●健康栄養相談

食事や栄養に関する各種相談に応じます。食から健康に!!

●健康チェック

身長・体重・血圧・血管年齢の測定をおこないます。この機会に健康状態をチェックしましょう!

●体力テスト

握力や上体起こしなどの種目を測定し、自分の体力年齢を知ろう!

●トランポリン体験

昨年も大人気のトランポリン。宙に浮いているようなドキドキ感を味わってみませんか? 子どもから大人までみなさん楽しめます!

2階フリースペース

11:00~12:00 要事前申込

●ピラティス体験教室

心身の健康のためのトレーニングとして注目されているピラティスの体験教室です。

13:00~13:45 要事前申込

●ウォーキング教室

~美しく効果的な歩き方講座
ステップアップ編~

「一般社団法人日本ウォーキング協会」のウォーキング指導員に、より運動強度をあげる歩き方や美しい歩き方などを教わります。

14:00~15:00 要事前申込

●太極拳体験教室

太極拳は気血の流れを良くするので、基礎代謝が高まり、体力アップや健康増進、ダイエット、若返りなどにも効果があります!

健康相談
気軽にどうぞ



健康大使
やわたん



▲トランポリン体験

体を鍛えて
いきいき元気!



その他

10:00~11:30 13:00~14:30

●トレーニングルーム無料開放
トレーニングをしていい汗かきましょう。(対象は高校生以上。人数制限あり)

13:00~13:30 14:00~14:30

●大塚製薬株式会社 栄養セミナー
体育館1階会議室(大)にて、大塚製薬株式会社による「大豆の栄養について」のミニセミナーを開催します。健康な生活に一步前進しましょう!!(参加者にはプレゼントあり)

健康フェスタ 無料巡回バスルート時刻表

市内▶会場【午前便】

停留所名	1便		2便	
	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻
長町(北川原バス停)	8:30	10:00		
京阪八幡市駅(放生橋上)	8:40	10:10		
京阪橋本駅ロータリー	8:45	10:15		
橋本小学校前	8:50	10:20		
さつき近隣公園(男山車庫バス停)	8:55	10:25		
市役所(本館横)	9:05	10:35		
市民体育館	9:20着	10:50着		

会場▶市内【午後便】

停留所名	1便		2便		3便	
	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻
市民体育館	13:00	14:10	15:20			
市役所(本館横)	13:15	14:25	15:35			
さつき近隣公園(男山車庫バス停)	13:20	14:30	15:40			
橋本小学校前	13:25	14:35	15:45			
京阪橋本駅ロータリー	13:30	14:40	15:50			
京阪八幡市駅(放生橋上)	13:35	14:45	15:55			
長町(北川原バス停)	13:45着	14:55着	16:05着			

停留所名	1便		2便	
	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻
欽明山西バス停(山手幹線北行)	8:45	10:15		
美濃山公会堂(本郷バス停)	8:50	10:20		
美濃山御幸(金右衛門口バス停)	8:55	10:25		
男山吉井(吉井バス停)	9:00	10:30		
消防署(久保田バス停)	9:05	10:35		
戸津(西戸津バス停)	9:10	10:40		
市民体育館	9:20着	10:50着		

停留所名	1便		2便		3便	
	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻
市民体育館	13:00	14:10	15:20			
戸津(西戸津バス停)	13:10	14:20	15:30			
消防署(久保田バス停)	13:15	14:25	15:35			
男山吉井(吉井バス停)	13:20	14:30	15:40			
美濃山御幸(金右衛門口バス停)	13:25	14:35	15:45			
美濃山公会堂(本郷バス停)	13:30	14:40	15:50			
欽明山西バス停(交差点東側)	13:35着	14:45着	15:55着			

※市役所駐車場においてパークアンドライドを行います。無料巡回バスをご利用ください。
※発着地および発時刻は若干の変更が生じる場合があります。

知って得する!!
今日から役立つ!!

健康豆知識

楽しく認知症予防

脳は人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症などで、脳がうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズにいかなくなってしまいます。

認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障がいが起こり、生活上で支障が出ている状態を指します。

認知症予防

脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要となるため、脳にたくさんの酸素と

ブドウ糖が運ばれます。脳を働かせていなければ、血流も悪くなり、脳の栄養である酸素やブドウ糖が運ばれず、認知機能が低下してしまいます。認知機能の低下は認知症につながるため、認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせることが大切です。

レクリエーションで脳を活性化

1しりとり

記憶と連想が必要のため、認知症予防に効果的です。他の人が言った言葉を覚え、発言する前に「ん」がつかないことを脳内で考える必要があります。二人以

上いけばいつでもどこでも始められて手軽です。

2バスル

バスルのいいところは、考えながら行えること、指先を動かすことで、簡単なものでも十分に認知症予防になります。

3めり紙や折り紙

どこにどんな色を塗るか考えることで脳に刺激を与えます。手先を使う折り紙も、はみ出さないように丁寧に折ることを意識しながら折りましょう。

これらは楽しみながら長く続けることが大切です。難しいことに挑戦してストレスになってしまうと逆効果になります。できることから始め、楽しみながら認知症を予防しましょう。

※

問合せ 高齢介護課