

2018 おおつ健康

フェスティバル

あなたは大丈夫？ 知って防ごう 生活習慣病 **入場無料**



滋賀県健康づくりキャラクター
しげのハグ&クミ

平成30年
10/21
日

10時~15時
(式典12時~)

会場

明日都浜大津
(京阪電車石山坂本線びわ湖浜大津駅下車)



アプリダウンロード

エクササイズ&ダンス

健康づくりには運動が欠かせません。子どもも大人も、みんなで楽しく身体を動かそう！
運動はちょっと苦手という方は、観覧だけでもOKです。

Smile輝き人~カラダのチカラ~ 太陽MEGURUさん

デューク更家氏に弟子入り後、独立。エクササイズ歴25年の経験を生かした独自のウォーキングレッスンは必見！

11:30~ 「しなやかな身体のためのストレッチ」& 顔面ウォーク

13:15~ 「目覚める姿勢の作り方」& 顔面ウォーク



12:30~

みんなで一緒にマイケルダンス♪

マイケルダンスパフォーマー **Masakiさん**

あのムーンウォークに挑戦！決めポーズでジャンケンも！
マイケルの曲に合わせて踊る楽しさを体験しよう！

総合司会
フリーアナウンサー
遠藤のぶこさん



11:00~11:25 貯筋運動体験会
(明日都トレーニングルーム指定管理者(株)ビバ)

楽しく学んで生活習慣病予防

- 禁煙コーナー
- 食育アンケートコーナー・食育啓発コーナー
- 受動喫煙・生活習慣病予防コーナー
- マッサージ体験コーナー
- 生活習慣病予防には食事・運動プラス健診！
- 介護予防コーナー
- がん予防コーナー
- タッチパネルを使ったもの忘れ相談コーナー
- 歯の健康フェア
- 自助具啓発コーナー
- 糖尿病予防のつどいコーナー
- 救急蘇生・AEDコーナー
- CKD(慢性腎臓病)啓発コーナー
- 手洗いチェックコーナー
- 簡易血液測定コーナー(血糖値とHbA1c)
- 簡易貧血検査体験コーナー
- 骨密度測定コーナー
- 体力測定コーナー
- 体組成測定体験コーナー
- 栄養相談コーナー
- 健康フードコーナー
- 健康入浴啓発・毛髪診断コーナー
- 暮らしと食べ物の衛生コーナー
- 健康おおつ21アンケートコーナー
- クラフトコーナー
- 軽食コーナー

※都合によりイベントの内容を変更する場合があります



健康ウォーク

健康ウォークは誰でも参加できる健康づくりの第一歩です。
約4kmのコースをみんなと一っしょに歩きましょう！
(京都新聞共催事業)



コース(約4km)



- 健康な方ならどなたでも参加できます。
- 午前10時までに膳所城跡公園にお集まりください。
- 荒雨天等の場合は中止(実施有無は、当日朝に大津市ホームページでお知らせします)

健康ウォーク
完歩者対象
お楽しみ抽選会開催!



(集合場所) 膳所城跡公園
(参加受付) 午前9時~10時
(開会式) 午前10時
(出発時間) 午前10時30分
(ゴール) 大津港前広場

めざせ120ポイント!!
大津市制120周年記念 **健康シールラリー開催!!**
各コーナーやステージイベントで配布するポイントシールを集めた方に **粗品をプレゼント!**

- ◆ 健康カルチャー体験講座(株)滋賀リビング新聞社)
- ◆ エコライフ健康度チェック(NPO法人おおつ環境フォーラム)



駐車場(有料)の台数は限られていますので、公共交通機関をご利用ください。

主催/おおつ健康フェスティバル実行委員会

構成団体/公益社団法人大津市医師会、一般社団法人大津市歯科医師会、一般社団法人大津市薬剤師会、大津赤十字病院、大津市自治連合会、大津市地域女性団体連合会、大津市老人クラブ連合会、社会福祉法人大津市社会福祉協議会、大津市民生委員児童委員協議会連合会、大津市健康推進連絡協議会、大津市食品衛生協会、滋賀県国民健康保険団体連合会、公益社団法人滋賀県理学療法士会、公益社団法人滋賀県放射線技師会、公益社団法人滋賀県臨床検査技師会、京都新聞、大津市

協力団体/公益社団法人滋賀県看護協会第一地区支部、一般社団法人滋賀県歯科衛生士会、公益社団法人滋賀県栄養士会、公益社団法人滋賀県生活衛生同業組合、公益社団法人滋賀県生活衛生同業組合大津支部、滋賀県理容生活衛生同業組合、淡湖レク協盛、自助具製作ボランティアグループアクラフト002、地域医療機能推進機構滋賀病院、地方独立行政法人市立大津市民病院、全国健康保険協会滋賀支部、株式会社ビバ

後援/滋賀県、一般社団法人滋賀県医師会、一般社団法人滋賀県歯科医師会、一般社団法人滋賀県薬剤師会、株式会社エフエム滋賀、びわ湖放送株式会社、株式会社ZTV滋賀放送局