

健康づくりや介護について知ろう！

# 健康サポートフェア



平成 28 年 3 月 6 日 (日)

10:00~15:00 ◆ 瀬谷スポーツセンター

身体の状態をチェックできる各種測定や、気軽に参加できる運動プログラムを実施します！また、将来介護が必要になったときに役立つ各種サービスの情報提供や福祉介助ロボットの展示も行います。



主催：公益財団法人 横浜市体育協会 共催：神奈川工科大学 健康福祉支援開発センター・先進技術研究所・看護学部看護学科  
協力：瀬谷区役所 / 瀬谷区太極拳協会 / 瀬谷水緑のウォーク / イシケンスポーツ / 神奈川県カローリング協会 / 瀬谷区社会福祉協議会 / 瀬谷区さわやかスポーツ普及委員会 / ニツ橋地域ケアプラザ / 中屋敷地域ケアプラザ / 阿久和地域ケアプラザ / 下瀬谷地域ケアプラザ / ニツ橋第二地域ケアプラザ / NPO 法人せや / 宮沢の森愛護会

## 横浜市瀬谷スポーツセンター

☎045(302)3301

[http://www.yspc.or.jp/seya\\_sc\\_ysa/](http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)

開館時間●9:00~21:00 (日曜のみ 7:30 開館)



### 【交通案内】

相鉄線「三ツ境駅」下車、相鉄バス3番乗り場「南瀬谷小学校」行き「瀬谷スポーツセンター」下車徒歩1分  
できるだけ公共交通機関をご利用ください。

〒246-0032  
横浜市瀬谷区南台 2-4-65

## 各種測定

「普段なかなか測ることのできないものを多数集めました！」

- 骨密度測定
  - 血管年齢測定
  - 足型測定
  - 口コモチェック
- 10:00～15:00



骨密度測定



血管年齢測定



足型測定

## 運動プログラム

「ずいぶん身体を動かしていない…」という方も  
お気軽にご参加ください

### カローリング体験会

10:50～12:20

冬のスポーツの代名詞にもなったカローリングを床で行えるようアレンジした軽スポーツの体験です。



### ゆるゆる体操

11:30～12:15

定員  
20名

### やさしいストレッチ

① 12:30～12:45

② 14:45～15:00

定員  
20名

### 太極拳体験会

13:00～14:30

イスに座ってゆったり行う太極拳や、ラケットとボールを使う太極柔力球などの体験会を行います。カンフーや初心者向けの太極拳もあります。



## 地域活動情報

「生きがいづくりも大切です」

### サークル情報

10:00～15:00

瀬谷区内で活動しているボランティアサークルや団体の情報を展示・紹介します。

### ウォーキング情報

10:00～15:00

ウォーキングコースやイベントなど、瀬谷区内で盛り上がりを見せているウォーキングの情報を紹介します。

### ウォーキング ポイントコーナー

10:00～15:00

登録がその場で出来ます。登録された方にはせやまる缶バッジをプレゼント！要本人確認書類持参。

## 他にもいろいろ

### 健康相談

10:00～15:00

神奈川県立看護大学看護学部看護学科による健康相談。血圧測定をはじめ、希望者には健康の維持・増進についての相談もお受けします。



### せやかるたウォーク

9:00～12:00

定員  
20名

「瀬谷歴史かるた」をテーマにした瀬谷スポーツセンター考案のコースを歩きます。ご参加される方は、9:00に瀬谷スポーツセンター玄関までお越し下さい。



### カフェ「和」特別営業

10:00～15:00

コミュニティカフェ「和」の日曜特別営業。特別メニューもあります。

### きらきら

オーナメント

10:00～15:00



指先を動かして脳トレ！半透明の紙を使ってオーナメントを作ります。

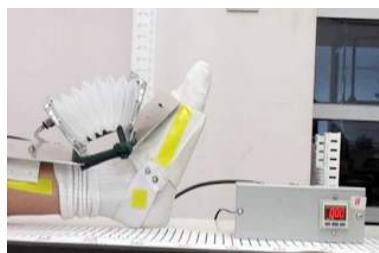
## もしものための情報

「必要になるまえに  
知っておきたい！」

### 福祉介助ロボット展示

10:00～15:00

神奈川県立工科大学創造工学部ロボット・メカトロニクス学科で研究している福祉介助ロボットの一部（パワーアシストレッグ・パワーアシストハンド）を展示・紹介します。



### 心肺蘇生&AED体験会

10:00～11:00

定員  
20名

いざというときに、知っているといないのでは大違い！適切な処置ができれば救命率も上がります。参加した方には、人工呼吸時に使える携帯マスクをプレゼント！

### 講座「介護予防と 元気づくりステーション」

11:00～11:30

定員  
20名

いきいきと健康に過ごすためのポイントや、ケアプラザで行っている元気づくりステーション事業についてお話しします。

定員の記載があるプログラムは、開始時刻 15 分前から受付します。定員の記載がないものは、時間内随時受付いたします（最終受付は終了時刻の 15 分前まで）。運動プログラムにご参加される場合は、体育館用シューズをご持参の上、動きやすい服装でお越しください。