

健康フェスタ 2017

入場
無料

健康について考えるきっかけ作り
夢もやい館はあなたの健康づくりをサポートします。

とき 2017年10月29日 日

9:30~15:30

会場 熊本市夢もやい館



親子向け教室

※受講するには事前予約が必要です。10/16(月)より予約受付開始
(窓口もしくは電話)

「ベビーヨガ」10:00~10:30

講師:河崎一衣氏
アタッチメント・ヨガforマタニティ&ベビーインストラクター
対象:生後3ヶ月~満1歳児と保護者の方
お母さんと赤ちゃんが一体感を感じ、つながることによって、アタッチメントを育むのが目的です。誰にでも出来る簡単なポーズで体に無理のかからないポーズを取り入れたヨガです。



「コアキッズ体操」11:00~11:30

講師:山下珠莉氏
コアキッズ体操普及員/健康運動指導士
対象:年中~小学3年生と保護者の方
子どもの体幹トレーニングです。遊びの中で体の使い方を学習し、身体機能を最大限に発揮できるよう、「からだの土台作り」を行います。親子で一緒に参加して効果を感じてみましょう。



「写真の撮り方教室 ~気軽に撮影会♪~」10:30~、11:30~(2回)



講師:PHOTO CAMERRY 対象:未就学児と保護者の方
カメラの機能を使い、話し掛けながら自然な笑顔を引き出して、お子さんを可愛く撮るコツを習いませんか?お持ちのカメラ・スマホをご持参ください。

健康教室(60歳以上の方)

※受講するには事前予約が必要です。10/16(月)より予約受付開始
(窓口もしくは電話)

『ケアトランポリン』13:00~14:00(15分おきの予約制)



講師:火の君スポーツクラブ スポーツリーダー
ケアトランポリンインストラクター
トランポリンに乗って音楽に合わせて運動します。血液の流れがよくなり、無重力状態が体験できます。転倒や認知症予防にも効果的です。

『自宅でできるロコモ予防』14:15~15:15



講師:村上光昭氏
健康運動指導士・日本健康運動指導士会熊本県支部理事
皆さんは何歳まで自分の足で歩ける自信がありますか?現在のカラダの状態をチェックし、自宅で実践できるロコモ予防体操を学びましょう。日々の積み重ねで明るい未来を!

お楽しみコーナー 14:00~15:00

14:00~14:30 お菓子釣り
14:30~15:00 バルーンアートショー



健診コーナー

身長・体重・血圧など日常で知っておきたい項目から血管年齢・簡易骨密度も測定できます。
ご自身の健康管理の参考に。



身体まるわかり!測定会

ウェルスクンで肥満度や筋肉量を測定。体型判定や部位別の評価を行います。
測定後は専門のスタッフによる身体改善のアドバイスも行います。(※当日先着順)

健康相談会

健診コーナー測定後にフォローアップとして、医師、保健師による健康相談会を行います。
■10:00~11:30...ままだクリニック 院長 前田淳子氏
■12:30~14:30...熊本市北区役所 保健子ども課 保健師

<本イベントに関するお問い合わせ先>

熊本市夢もやい館 ☎096-338-3210

熊本市北区楠1丁目20-5-101

(開館時間) 9:00~20:00

(休館日) 日曜日・祝日

【主催】夢もやい館管理運営共同企業体



会場のご案内

