

2017
11/3
金・祝
11:30
~ 15:15

「食べること」から健康を考えよう!

つつき健康フェスタ

よこはまウオーキングポイント

参加者に歩数計無料プレゼント

即時お渡しの受付を区役所入口で実施

入場無料

会場

都筑公会堂



都筑区総合庁舎内です。
Tel.045-948-2400

**「転倒防止・
ながら筋トレ体操」
の指導・実演**

高齢者の転倒による寝たきり状態が大きな問題となっています。それを防止するための、日々いつでもできる簡単な体操を実演とともにお教えします。高齢者のみならず、ご家族の方も覚えて、明日からすぐ実践して下さい。14:00~

無料体験券プレゼント
カーブスジャパン



**自己チェック
コーナー**

セルフチェック機器で自分の体調把握ができる!
会場: 2階の会議室 12:30~

血圧

体脂肪

肌年齢

記憶力

肺年齢

など

**「食と栄養」
セミナー**



基調講演: 眞田裕先生
学校法人昭和大学 理事 昭和大学横浜市北部病院担当
日本外科代謝栄養学会 名誉会長
昭和大学藤が丘病院 前病院長

健康の維持、病気の回復には、適切な栄養摂取が極めて大切。そこで、食と栄養の重要性や、高齢者が必要な栄養素を上手に摂取するための秘訣やポイントなどをお教えします。12:30~

ご来場者には記憶をサポートする「イチョウ葉エキス」(30日分)を特別プレゼント

先着 600名

プレゼント



**「地域防災・
救急救命」
トークショー**

あのテレビで大人気の蝶野正洋さんに地域の防災や救急救命に関して、わかりやすく説明していただきます。11:30~



© アリストリスト

特製キーホルダープレゼント

**お楽しみ
大抽選会**

健康フェスタの最後に開催!
素敵な健康グッズ等が当たる!



公会堂前の道路に、消防車などが展示



※内容は一部、変更になる場合があります。
※詳しくは、JACDS 検索 をご覧下さい。

主催: 日本チェーンドラッグストア協会
問合せ電話番号: 03-5840-6131 (平日 10時~17時/土・日・祝日を除く)
後援: 一財) 日本ヘルスケア協会、一社) ニューワールドアワーズスポーツ救命協会、アサヒグループ食品(株)、日本水産(株)、朝日新聞社メディアビジネス局
協力: オムロンヘルスケア(株) (株)カーブスジャパン、(公財) 結核予防会、(株)明治、(株)リージャー

募集に関して

当日は自由にご参加いただけますが、事前予約されますと、お席やプレゼントの確保もできて便利です。
・インターネットによる申込み <https://que.digital.asahi.com/epost>
・はがきによる申込み
〒113-0033 東京都文京区本郷三丁目3番11号 NCKビル5階
株式会社コンパス内「つつき健康フェスタ」事務局

「食べること」から健康を考えよう！つづき健康フェスタの内容

日時：2017年11月3日（金・祝）11時30分～15時15分 会場：都筑公会堂 参加費：無料

メインホール

■「地域防災・救急救命」トークショー

11時30分～12時00分

いま、テレビで大人気の蝶野正洋さんが地域の防災や救急救命に関して、わかりやすく説明してくれます。消防団員の日々の活躍についても、お話しいただき、区民1人一人の取り組み内容の重要性もお話しいただきます。

特典として、素敵な蝶野正洋キーホルダーを無料進呈します。

■「食と栄養」セミナー

12時30分～13時40分

健康の維持、病気の回復には、適切な栄養摂取が極めて大切。そこで、食と栄養の重要性や、高齢者が必要な栄養素を上手に摂取するための秘訣やポイントなどをお教えします。

○「栄養の重要性」について

高齢者にとって健康を維持するためには、栄養が大変重要です。この栄養に関して、学会の第一人者である昭和大学理事の眞田 裕先生がわかりやすく説明します。

○「記憶力を維持するために」

脳の健康に関して、機能性表示食品はじめ、健康をサポートしてくれる新しい食品を賢く利用するポイントがわかります。

○「スマイルケア食を考える」ほか

スマイルケア食（介護食）に関して、レシピや利用方法などについてお教えします。また、都筑区のドラッグストアで行っている特別販売についてもお知らせします。

■「運動と健康」

14時10分～15時00分

運動は体を動かすことだけでなく、栄養素をさらに活性化させ、体に吸収させるという効果があります。

○「転倒防止・ながら筋トレ体操」の指導・実演

高齢者の転倒による寝たきり状態が大きな問題となっています。それを防止するための、日々いつでもできる簡単な体操を実演とともにお教えします。蝶野正洋さんも特別参加します。ロビーでは、「転倒防止・ながら筋トレ体操」のDVDを常時放映。また、カーブスジャパン無料体験チケット付きの、わかりやすい体操パンフレットを配布します。

○「運動とEPA」

動脈硬化を抑制する効果のあるEPA。さらに、その効果を高めるのが、運動です。なぜ、運動することが大事なのかをお教えします。

○「プロテインと高齢者の体力維持について」ほか

高齢化に伴い、食事からタンパク質を摂取することがあまり進まなくなります。効果的にプロテイン（サプリメント）を摂取するためのポイントをお教えします。

2階会議室

自己チェックコーナー 12時30分～15時00分

セルフチェック機器を用意し、自分の体調把握ができます。ぜひ、チェックしてみてください。新たな発見があるかもしれません。

血圧：体脂肪：記憶力：肺年齢：肌年齢：
検査キットのチェックもお知らせします。

■お楽しみ大抽選会を開催

15時00分ごろ

素敵な健康グッズ等が当たります！ぜひ、ご参加下さい。

■プレゼント（先着順）

ご来場者にはイチョウ葉エキス（30日分・アサヒグループ食品・先着600名）や、お茶、またはスポーツドリンクをプレゼントします（先着順）。事前予約すれば、確保されます。ぜひ、お申し込みください。

都筑公会堂近辺の催し紹介

○区役所の入り口

～歩数計の即時お渡し受付コーナー

歩数計は18歳以上の横浜市民ならば、身分証明書（免許証、保険証等）持参で、必要事項に記入して手続きをしていただければ、即時お渡しが可能です。

ウォーキングは手軽で、健康の基本となる有酸素運動です。まだお持ちでない方は、この機会にぜひ、お申込み下さい。個数は300個で、渡す手続き一切を横浜市健康福祉局のチームが、プ

スを区役所入口に設けて行います。

○区役所前の道路～特殊車両を展示

都筑区役所前には、消防車、白バイ、首都高速道路の作業車両など、普段はじっくり見れない特殊車両が展示されます。特殊車両をバックに記念撮影ができます。午後は、蝶野正洋さんも飛び入り参加しますので、運が良ければ、一緒に写真を撮ることもできるかもしれません。

事前応募方法

当日参加ももちろん可能ですが、席やプレゼントの確保には事前申し込みをお勧めします。以下にあるとおり、はがき、あるいは、インターネットからお申込み下さい。事前申し込みの期限は10月27日（金）までとなります。

○はがき

〒113-0033 東京都文京区本郷三丁目3番11号 NCKビル5階
株式会社コンパス内
「つづき健康フェスタ」事務局

○インターネット申し込み

<https://que.digital.asahi.com/epost>

■セミナーに関するお問い合わせ

電話：03-5840-6131

（平日10時～17時/土・日・祝日を除く）