健康チェック

自分の状態を知る事から健康づくりスタート

体組成計：体重だけでなく脂肪の内容、筋肉率、骨量体のバランスを知る事ができます。

骨密度：骨の強さを調べて骨粗しょう症のリスクをチェック

足趾力：足の指の力が低下するとバランスがとりにくくなりフラつきや転倒の原因に・・・。

体操

健康のために運動習慣をつくりましょう

ラジオ体操：骨・関節・筋肉を動かす全身運動

ヨガ：マットを敷いてリラックスしながら体を動かします。誰でも参加可能、初めての方、男性も歓迎します！

気功：気をめぐらせて全身デトックス！ゆっくり全身運動イスに座って無理なく出来ます。

パプリカ体操・百歳体操も体験可能！

この他にもたくさんの健康づくりに役立つブースをご用意してお待ちしています！

子どもコーナー

キッズダンス：ダンスをしてみたいけど、なかなか勇気やキッカケがない・・。無料体験でダンスの楽しさを知ってください。初心者対象です。

夏休み工作作り：尼崎工業高校ブース！夏休みの宿題をお手伝い！木工作品を作ります。材料費は無料！当日先着予約制！

こども縁日：スーパーボールすくいに、輪投げ甘遊び体験もやっています！

学習

専門職による健康講座を開催！

歯みがき：歯科医師さんによる正しい歯みがき教室！

大腸検査：女性のガン死亡率１位の大腸がん。痛くない怖くない検査について。

介護の備え・認知症・腰痛・良い睡眠についての講座も行います！

大人気！尼崎小田高校ブース！「スマホ教室」スマホが得意な高校生に教えてもらいましょう！！

体験コーナー

調理実習

午前「簡単！元気がでる豆カレー」穀菜食堂なばなレンズ豆やスパイスで作る健康カレー作り

午後「涼し気彩り寒天ゼリー」

火を使わないのでお子様でもOK！

漢方・鍼灸の相談や体験・ハンドメイド・脳トレゲーム体験会・盆踊り・コーラス・音楽療法　など

模擬店

・食パン、ドーナツの販売

・かき氷・お弁当・キッシュ・はしまき

・ミルクせんべい・ヤクルト・本格コーヒー

・マフィン・水餃子・うどん・ラムネ

・冷やしトマトときゅうり・野菜販売

・野菜ジュース・ラムネ・ビール等

抽選会

健康まつりチケット 200 円

（ドリンク無料券・抽選券つき）

チケットは当日販売もいたします！

１等はあま咲コイン１万円！

※一部、有料のブースがあります（材料費等）

タイムスケジュール

	1階 フロア	1階 会議室	2階 大会議室1	2階 小会議室1	2階 小会議室2	2階 音楽室	2階 大会議室(南)	2階 大会議室(北)	2階 学習室1	2階 学習室2	2階 実習室	3階 ホワイエ	3階 グループ交流室	3階 ホール
10:00	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	10:00～10:15 全体会
10:15	健康チェック開始													10:15～11:00 基調講演
10:30	チェック内容			尼崎工業高校ブース		キッズダンス 10:03～10:33 小1～小3対象								
10:45	・血圧	東洋医学センターブース(終日)	尼崎小田高校ブース(終日)		尼崎双星高校ブース(終日)	10:40～11:10 小4～小6対象						喫茶コーナー(終日) アイスコーヒー 紅茶 ウーロン茶 緑茶 オレンジ カルピス 各100円		
11:00	・握力			11:00～12:00 夏休みの工作つくり		11:20～11:50 全学年対象	11:00～12:00 ヨガ	11:00～12:00 パプリカ体操	11:00～12:00 健康講座 歯みがき	11:00～12:00 健康講座 認知症	11:15～13:15 調理実習 簡単！元気が出る豆カレー 定員16名 10時受付（先着順）		11:00～12:00 小物づくり教室	11:00～11:45 体操教室
11:15	・体組成計	≪鍼灸≫												
11:30	・骨密度	・鍼灸体験		≪1回目予約≫ 小会議室で予約 11:00～12:00 定員 10名										
11:45	・足趾力	・東洋医学展示 ・鍼灸相談												
12:00														
12:15	看護師による	≪漢方≫												
12:30	結果返し、相談	・温灸器体験		13:30～14:30 夏休みの工作つくり		13:00～14:00 コーラス(合唱)	13:00～14:00 百歳体操	13:00～14:00 ラジオ体操	13:00～14:00 健康講座 介護の備え	13:00～14:00 健康講座 大腸検査		13:00～14:00 小物づくり教室	13:00～14:00 ゲーム体験	
12:45		・健康茶等の試飲												
13:00	介護相談	・漢方無料相談（予約制）												
13:15														
13:30	健診相談	・東洋医学センター見学ツアー（血管年齢測定）（予約制）		≪2回目予約≫ 小会議室で予約 12:30～13:15 定員 10名		14:00～15:00 音楽療法	14:00～15:00 気功	14:00～15:00 脳トレ	14:00～15:00 健康講座 良い睡眠	14:00～15:00 健康講座 腰痛	13:30～15:00 調理実習 彩りゼリー			14:00～14:45 盆踊り 抽選発表
13:45														
14:00														
14:15														
14:30														
14:45														
15:00	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操