

# 平成 28 年度八代市ふれあいフェスタ

**日時** 平成28年10月1日(土)

**会場** やつしろハーモニーホール

**主催** 八代市・八代市社会福祉協議会

**後援** 八代市教育委員会・八代市校区福祉推進連絡協議会  
八代市共同募金委員会

## <市民ホール> 9:30~13:00

- 式典・・・9:30~10:30 (オープニング：河俣保育園・下岳保育園園児)  
(福祉功労者、一人金婚式)
- 講演会・・・10:30~12:00 (下記参照)
- ふれあい音楽発表会・・・12:00~13:00

## <多目的ホール> 10:00~15:00

- 団体・施設の紹介、作品展示・販売

## <多目的広場> 10:00~15:00

- 出店(食バザー)とゲーム(老人クラブ)

## <福祉講演会> 10:30~

演題：「再起可能～言葉で繋がる心の絆～」

講師：RKK アナウンサー きむら かずや 木村 和也 氏



『週刊山崎くん』でおなじみ  
木村和也さんがやってくる!

## <講師プロフィール>

1991年にRKKに入社。熊本の人気ローカル番組の司会を務める。

2001年に番組取材中のアクシデントで第三腰椎圧迫骨折、脊髄損傷により

両下肢機能に障害を抱えるも、約8ヶ月の入院・リハビリを経て仕事復帰。

自身の体験から、人と人との絆や命の大切さをテーマに番組の傍ら精力的に講演活動を行っている。

## <主な著書>

「再起可能 ～脊髄損傷・両下肢完全麻痺からの生還～」(熊本日日新聞社)

「再起可能Ⅱ『一言入魂(いちごんにゆうこん)』」(同上)

## <問合せ・申込先>

八代市社会福祉協議会(八代市本町1丁目9-14) TEL 62-8228

# ヘルスアップコーナーのご案内

会場：やつしろハーモニーホール(3階)

受付時間：午前 10:00～午後 2:30

## 大会議室

### がん・生活習慣病 予防コーナー

～はかって予防★生活習慣病～

#### 健康チェック

##### ●体組成測定

見た目ではわからない内臓脂肪や筋肉量、脂肪量を測定

##### ●血管年齢測定

あなたの血管は何歳？

##### ●骨密度測定

年齢からみた骨の健康度がわかります

#### 健康相談

##### ●個別相談

健康チェック後はご希望の方に結果の説明を栄養士や保健師が行います。その他健康相談も実施します。(健診の結果や受け方など)

##### ●子どもの食事相談

小食、偏食、アレルギー、噛まないなど食の悩みについて

#### がんを知ろう

##### ●たばこの相談(肺がん予防)

禁煙をお考えの方、健康への影響(COPDなど)がご心配な方、是非この機会にご相談ください。

(呼気に含まれる一酸化炭素濃度が測定できます)

##### ●大腸がんクイズラリー

クイズに答えてプレゼントをもらおう！

##### ●乳がん・子宮がん・胃がん予防

##### ●パネル展示

がんの予防・早期発見のパネル展示

#### ヘルスメイトさんの食コーナー

##### ●野菜料理・レシピ展示

##### ●試飲コーナー

普段飲んでいる家庭の汁物の味付けは濃い？



## 研修室

### 筋力チェック・ アップコーナー

～体力維持に向けて筋力アップ～

##### ●手足の筋肉量・左右の筋肉バランス などを測定

##### ●筋力アップ指導

「健康運動指導士」より、あなたにあった筋力アップの方法を指導します。

【募集人数】先着 55 名

【対象者】20～64歳

【所要時間】お一人15分程度  
(筋力アップ指導も含む)



## 中会議室

### 歯科のコーナー

～いつまでも自分の歯で  
おいしく食べよう～

##### ●歯科健診

##### ●ブラッシング指導

歯科医師や歯科衛生士による  
お口の相談もお受けします。



お口のケアグッズ  
プレゼント！

※数に限りがあります！  
ご来場はお早めに。



いつまでも笑顔で  
元気に暮らすための  
生活習慣を身につけよう！

【問い合わせ】

八代市健康推進課(鏡保健センター)

TEL:0965-52-5277

