

健康フェスタ ほかほかふれあいフェスタ パラスポーツ体験会

10月21日 土 10:00~15:30

ウェルネスさがみはら
あじさい会館・けやき会館

当日スタンプラリーに参加すると、
景品を先着でプレゼント！



相模原市
食育推進マスコット
キャラクター
サガピー



相模原市マスコットキャラクター
さがみん

健活！さがみはら健康フェスタ2023

子どもから高齢者まで誰もが気軽に参加できる、こころとからだの健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんの楽しいイベントです！当日多数のブース出展も★ぜひお越しください！

食育講演会 11:00~12:00

要事前予約

家族を幸せにする「ごちそうさま」
～食でつながる親子のコミュニケーション～

講師 栗原 心平さん

※毎週日曜 テレビ東京

「男子ごはん」に出演中！！

場所 産業会館

定員 200名（申込順）

申込 9月20日（水）～

10月9日（月）

右記二次元コードから。



医療講演会 10:00~11:10

要事前予約

慢性腎臓病（CKD）～基本からup-to-dateまで～

講師 竹内康雄 先生（北里大学病院腎臓内科 科長・教授）

場所 けやき会館2階 大研修室

定員 60名（申込順）

医療相談会 11:20~12:30

要事前予約

相談 竹内康雄先生・鎌田真理子先生（北里大学医学部講師）

場所 けやき会館2階 大研修室

定員 14名（申込順） ※相談時間は1組10分

講演会・相談会申込

9月20日（水）～10月9日（月）

市コールセンター ☎042-770-7777

エイサー演舞！！

相模原ダルクの仲間が音楽に合わせて、沖縄伝統芸能の琉球太鼓を叩きながら演舞します。

時間 12:30~13:00

場所 ウェルネスさがみはら外

平岡亮一先生の体操

日本体操研究所の健康運動指導士平岡亮一先生と一緒に、楽しく、からだを動かします！

時間 13:30~14:00

場所 ウェルネスさがみはらA館1階ロビー

ほかほかふれあい フェスタ2023

障がいのある人もない人も、みんなで楽しむお祭りです！あじさい会館では、バンド演奏やダンス発表のほか、福祉機器の展示などがあります。ウェルネスさがみはら前広場では、大人も子どもも一緒に楽しめるけん玉教室や魚釣り、模擬店やバザーなども出店します。



パラスポーツ体験会

こどもから大人まで誰もが楽しめる車いすバスケットボール・サウンドテーブルテニス・ブラインドサッカーが体験できます！ぜひ、お越しください！

場所 けやき体育館内



健活！さがみはら 健康フェスタ2023【会場】ウェルネスさがみはら

No.	会 場		イベント【出展団体名】	内 容
1	外		シェアサイクルで相模原を周遊して健康促進！ 【市路政課】	総消費カロリー等がわかる市内シェアサイクル周遊コースマップを配布します。当日限定の臨時ステーションも設置しています！
2	A館1階	ロビー	正しく知ろう！『がん』 ～乳がん検診車見学や大腸トンネル探検隊、 がん相談会もあります～ 【市健康増進課】	『がん』の早期発見のためにできること、もし『がん』と診断された時に慌てないための情報などを紹介します。
3		ロビー	働くことで心も体も健康増進！！ 【(公社)相模原市シルバー人材センター】	働くことを通じて、健康の維持・増進や生きがいづくりをしてみませんか？約3,000名の会員の元氣な活躍や活動をご紹介します。
4		ロビー	白衣の思い出！記念撮影会 【(公社)神奈川県看護協会 相模原支部】	お子様を中心に、看護師の白衣を着用し記念撮影を行います！
5		ロビー	いつでも・どこでも・だれでも出来る！が一番！ ～活動の歩み～ 【相模原市ラジオ体操連盟】	平成27年4月25日に発足以来、様々な機会を通して「ラジオ体操の普及活動」を続けてきた様子を皆様を紹介します。
6	A館3階	エレベーター前	結核をなくそう！ 「結核は昔の病気」と思っていませんか？ 【相模原市地域婦人団体連絡協議会】	結核予防パネル展示と結核・胸の病気をなくすための複十字シール募金を行います。募金していただいた方には複十字シールを差し上げます。
7		集団指導室	瞬間記憶トレーニング体験！ ～目と頭を鍛えよう～ 【(公財)相模原市スポーツ協会】	気軽に簡単に行える瞬間記憶トレーニングが体験できます。オリジナル缶バッジの作成もできます！
8		集団指導室	ポッチャの体験 【相模原市スポーツ推進委員連絡協議会】	いつでも、どこでも、誰でも、いつまでも楽しむことができるスポーツ「ポッチャ」の体験会を行います！
9		集団指導室	ペーパークロマト実験 紙とペンと水で色のお花を咲かせてみよう 【市衛生研究所】	添加物検査で使用するクロマトグラフの原理を利用した簡単な実験を行い、衛生研究所の仕事をわかりやすく紹介します！
10		一般検診室	血管年齢を測ろう！ 【市中央保健センター】	血管年齢を測定できます。保健師や管理栄養士から血管年齢を若く保つためのアドバイスが受けられます！
11		一般検診室	みんな元気に！ 健康づくり普及員が皆さんの元気を応援します 【相模原市健康づくり普及員連絡会】	身体的フレイルを予防するための啓発活動を紹介しします。運動機能の低下の評価と改善への筋トレの体験会も行います。
12		一般検診室	薬の相談 13:00～15:30 【(公社)相模原市薬剤師会】	薬剤師による薬の相談を行います。
13		一般検診室	お口の健口相談 【(特非)神奈川県歯科衛生士会 相模原支部】	お子様の口腔機能発達不全や、大人の口腔機能の低下が増えています。簡易測定で調べてみませんか？
14		一般検診室	医科健康相談 13:30～15:00(受付：13:00～) 【(一社)相模原市医師会】	【当日先着10名】医師による病気や健康等についての個別相談を行います。(医師の専門科目の相違で、必ずしもすべての相談に適切にお答えできない場合がある旨、ご了承ください。)
15		一般検診室	歯科相談 【(公社)相模原市歯科医師会】	歯科医師による歯科相談を行います。
16		プレイルーム	足と健康 骨の健康度 足底圧測定 受付時間 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 ③14:00～14:15 ④14:30～14:45 【(公社)神奈川県柔道整復師会 相模支部】	毎年人気の骨の健康度測定や足底圧測定を行います。測定後は、相談者へのアドバイスも行います。 【定員50名(申込順)】 要事前予約 9月20日(水)～10月9日(月) ☎市コールセンター ☎042-770-7777
17	B館3階	通路	ペットの写真コンテスト入賞作品展示 【市生活衛生課】	ペットの写真コンテストの入賞作品を掲示しています。ペットとの健やかな暮らしに役立つリーフレットも配布しています。

No.	会 場	イベント【出展団体名】	内 容
18	B 館 3 階	エレベーター前 みんなで防ごう食中毒！ 【市生活衛生課】	食中毒の予防に役立つ情報をお伝えします。
19		言語療法室 未病の見える化コーナー 【神奈川県 ME-BYO キャラバン】	「生活習慣」「生活機能」「認知機能」「メンタルヘルス・ストレス」の4つの領域からあなたの未病の状態を見える化する未病指標の測定と、野菜摂取状況の測定を行います。
20		調理室 野菜350g ってどれくらい？ 【相模原市食生活改善推進団体わかな会】	1日に摂取してほしい野菜は350g以上！実際に野菜を選んで計ってみましょう！
21		調理室 あまくみないで お塩のはなし 【相模原市栄養士会】	塩分チェックシートを用いて、塩分摂取量を確認します。
22		機能訓練室 毎日がもっと楽しくなる！筋活！脳活！ 【市高齢・障害者支援課】	最近思うように体が動かなかったり、物忘れが多くなったりしていませんか？筋力測定、脳活体験等で「楽しい」介護予防を体験してください！
23	A 館 4 階	エレベーター前 脳体力測定（脳のいきいき健康教室） 【㈱トータルブレインケア】 ※神奈川 ME-BYO BRAND 認定企業	脳体力トレーナー CogEvo で脳体力測定してみませんか？参加者へは個人版の1ヶ月無料クーポンをプレゼントします。
24	B 館 4 階	通 路 こころの健康づくり 【市精神保健福祉センター】	こころの健康づくりに関するパネル展示などを行います。また、ひきこもりに関する動画放映や精神障がい者当事者の思いを発信します！
25		エレベーター前 薬物乱用防止及びアンチ・ドーピング、セルフメディケーション啓発 【(公社) 相模原市薬剤師会】	薬剤師による薬物乱用防止及びアンチ・ドーピング、セルフメディケーション啓発を行います。
26		会議室1・2 いいね♡薬乱防止さがみん 【市地域保健課】	「さがみんによる薬物乱用防止パネル」を使用し、インスタグラム風の写真撮影を行います。参加者には景品をプレゼントします。
27		会議室1・2 教えて！献血 ～けんけつちゃんランド～ 【市地域保健課】	パネル展示や献血に関するクイズを出題します。
28	A 館 6 階	学校保健検査室 キッズ調剤体験 ①10:20～11:20（受付 10:00～） ②13:20～14:20（受付 13:00～） 【(公社) 相模原市薬剤師会】	小学生（3～6年生）を対象とした、薬局薬剤師の業務内容の体験を行います！ 【定員12名（各回6名）（申込順）】 <div> <div>要事前予約</div> <div>9月20日（水）～10月9日（月）</div> <div>申込 右記二次元コードから</div> </div> 

パラスポーツ体験会

ご参加いただいた方に「缶バッチ」をプレゼント！！

【会場】けやき体育館内

【種目】・車いすバスケットボール
・サウンドテーブルテニス
・ブラインドサッカー
・東京2020パラリンピックパネル展示



※写真はイメージです



ほかほかふれあいフェスタ2023

*開会セレモニー あじさい会館ホール 10:00~10:30

あじさい会館ロビー

- ★インフォメーションデスク
- ★スタンプラリー受付

ウェルネスさがみはら広場

- ★参加団体パネル展示、相談コーナー
(NPO法人れんきょう)
- ★活動紹介、スタンプラリー景品交換所
(相模原グリーンライオンズクラブ)
- ★日用雑貨などのバザー
(相模原やまびこ会)
- ★手工芸品バザー
(生活介護支援事業所のびやか)
- ★衣料品などのバザー
(一般社団法人ラフレックス)
- ★焼きそば販売
(精神保健ボランティアグループひびき)
- ★コーヒー・焼き菓子 (株式会社nullus)
- ★パン販売 (障害者支援センター松が丘園)
- ★野菜販売 (移動販売つどや)
- ★ポップコーン (有限会社ジータイム)
- ★けん玉ブース (けやきの会)
- ★子ども用魚釣り
(青少年学習センター)



あじさい会館 6階ボランティア活動室

- ★福祉機器の展示・紹介
(さがみ緑風園)
- ★要約筆記体験・
活動内容の展示
(要約筆記さーくるもみじ)



あじさい会館ホールプログラム

- ★バンド演奏 (ウクレレマイスターズ)
- ★バンド演奏 (チョップスティックス)
- ★手話ダンス (花言葉)
- ★車椅子ダンス
(相模原障害者とダンスを楽しむ会)
- ★ヒップホップダンス (S.N.D.F)
- ★チアリーディング
(スピッツェンパフォーマンス)
- ★阿波踊り (東林間連)
- ★よさこいソーラン
(チーム絆)
- ★よさこいソーラン (よさこい・一心)

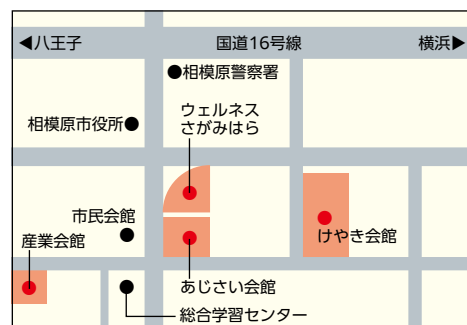


*あじさい会館ホールでの催しには、手話通訳と要約筆記が付きまします。
*ご家族や関係者以外の方の、写真またはビデオなどの撮影はご遠慮ください。

ME-BYO (未病) とは

健康と病気の間を継続的に変化している状態を「ME-BYO (未病)」といいます。普段の生活の中で「心身の状態を知り」(=未病の見える化)、「心身のバランスを整えて、より健康な状態に近づけていく」(未病を改善する)ことが大切です。

健康	病気
健康	未病



主催 健康フェスタ：さがみはら市民健康づくり会議・相模原市 (健康増進課 ☎042-769-8274)
ほかほかふれあいフェスタ：ほかほかふれあいフェスタ 2023 実行委員会 (☎042-759-7982)
パラスポーツ体験会：共にささえあい生きる社会パラスポーツ普及啓発実行委員会
(高齢・障害者福祉課 ☎042-707-7055)