

# 第7回 いず★ちゅう

けん こう さい

## 健幸祭



3年ぶりに開催！！  
大人も子どもも、障害のある方もない方も  
みんなが楽しめるイベントだよ♪

入場  
無料

日時

令和  
4年

11月26日(土)

10:00~15:00

会場

仙台市健康増進センター



イベントの情報はホームページでもご覧になることができます。

【仙台市健康増進センター】で検索

### 見る・聴く

歯科衛生士による口の健康に関するお話や、認知機能低下予防、地域の健康づくりに関する情報も！



### 体験する

マシンを使った筋トレ、大人気のリズム体操や運動体験プログラム、足こぎ車いすなど初めての方もぜひお待ちしております！



### 測定する

骨密度や血管年齢、体力測定など、この機会に自分の健康状態をチェックしてみよう！



※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、やむを得ず内容変更や中止となる場合があります。

主催：公益財団法人仙台市健康福祉事業団

協力：一般社団法人宮城県歯科衛生士会、ウエルネスホープ、泉中央南・上谷刈地区連絡会、公益社団法人仙台市薬剤師会、社会福祉法人仙台市手をつなぐ育成会、社会福祉法人仙台はげみの会、社会福祉法人太陽の丘福祉会、社会福祉法人わらしべ舎、特定非営利法人グループゆう、特定非営利法人コスモクラブ、みんなスマイルプロジェクト（五十音順）

## イベントのご案内

事前申し込みについてはチラシ裏面をご覧ください。  
定員を超えた場合は抽選となります。当日は先着順でのご案内もごさいます。

聴く

健康づくり講演会

# お口の健康管理のコツの話 ～歯周病と生活習慣病～

超高齢社会と  
お口の関係

コロナ禍での  
歯磨きの注意点

歯周病と  
生活習慣病の  
関係って？



講師：

一般社団法人 宮城県歯科衛生士会副会長

人見 早苗氏

### 【講師プロフィール】

仙台歯科衛生士学院卒業後、東北大学大学院歯学研究科歯科学専攻修士課程修了  
現在、複数の歯科衛生士養成機関 講師、一般社団法人 宮城県歯科衛生士会副会長を務める。

### ★資格★

日本歯周病学会 認定歯科衛生士、日本臨床歯周病学会 認定歯科衛生士  
日本歯科衛生士会 認定歯科衛生士（在宅療養指導・研修指導者・臨床実地指導者）

時間：10：30～12：00（受付開始10：00～）

定員：30名（18歳以上）

要申込：10月21日（金）10：00～

電話、FAX、メール、窓口にて先着順



## ふれあい製品販売会

障害のある方が作成した手作りのお菓子や  
工芸品などを展示販売します！！



# 体験する 測定する



※事前…先着順にて事前申し込み可能  
当日…当日参加整理券あり

※各体験プログラムに参加される方は  
動きやすい服装でお越しください



プログラム名	時間	定員	内容
マシン体験 (施設利用開放)	①10:00~12:00 ②13:00~15:00 (時間内体験可)	事前30名 当日20名 ※16歳以上	トレーニングが初めての方や障害のある方も大歓迎。トレーニングマシンを使って身体を動かそう!
シニア ステップアップ体験	12:00~13:00	事前20名 当日10名 ※16歳以上	音楽に合わせたリズム体操や筋力トレーニングで楽しく汗をかいて体を動かそう!
運動プログラム体験	①11:00~11:30 ②12:00~12:30 ③13:00~13:30 ④14:00~14:30	当日 各15名 ※中学生以上	①道具を使わない筋力トレーニング ②全身スッキリのびのびストレッチ ③押して! 挟んで! ボールエクササイズ ④レッツ! 腰痛予防
脳の健康づくり体験	10:00~15:00	なし	脳の健康づくりのための食事や休養の紹介の他、“ながら運動、や”もの忘れチェック、の体験が行えます
足こぎ車いす (COGY) 体験	10:00~15:00	なし	足でこぐ車いす! タイムトライアルに挑戦しよう!
健康測定コーナー	10:00~15:00	なし	骨密度、血管年齢、体力測定、体組成(脂肪や筋肉量等)などで、健康状態をチェックしよう!
おためし! 尿ナトリウム測定会	①12:15~12:30 ②13:15~14:30 ③14:15~15:30	事前各10名 当日若干名 ※18歳以上	最近話題の「ナトカリ比※」を活用して高血圧を予防しよう! ※ナトリウム(塩分)とカリウム(野菜や果物)の摂取のバランスの指標

※ご来場の際は手指消毒やマスク着用など感染防止にご協力ください  
※体温が37.5℃以上あるなど、風邪の症状がある方は当日の来場を控えてください。  
※プログラムの内容は予告なく変更になる場合がございます。



様々な健康づくりに  
関する情報やレシピ、  
身近な地域での  
取り組みをご紹介します!  
ぜひお気軽に  
お立ち寄りください!



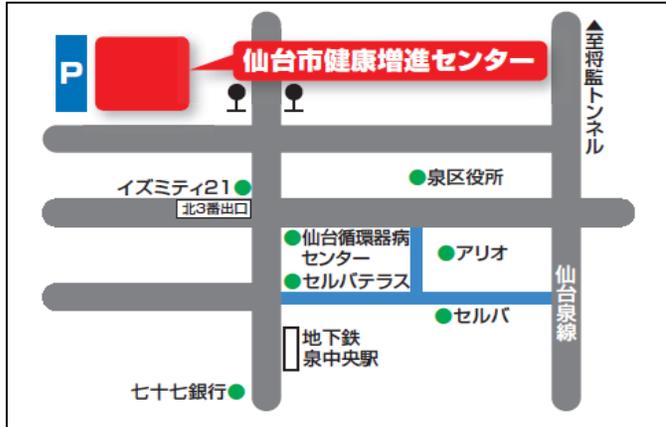
# 《申込み・問い合わせ先》 仙台市健康増進センター

〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1

電話：022-374-6661 FAX：022-374-6664

メール：shpc-oubo@road.ocn.ne.jp

開館時間：10時～18時（月曜日休館 ※休日にあたる場合はその直後の休日でない日）



## 【交通のご案内】

- ・地下鉄「泉中央駅」北3番出口から徒歩5分
- ・宮城交通「健康増進センター前」バス停から徒歩3分
- ・駐車台数に限りがありますので、公共交通機関のご利用にご協力ください。

## 事前申込可能プログラム 申込方法

- ◆ 下記必要事項①～④、希望プログラムについて、電話・窓口にてお申込みください。（講演会はFAX・メールも可）
- ◆ 複数お申込みされる際は、時間帯が重ならないようご注意ください。
- ◆ 事前申込者へは参加券をお送りしますので、詳細をご確認の上お越しくください。

**受付開始 10月21日（金）10時～ ※先着順**

-----キリトリ線（FAXの方はこのままお送りください）-----

ふりがな			
①氏名	②年齢	歳	
〒	③住所		
	④電話番号		
プログラム名	いず☆ちゅう健幸祭 健康づくり講演会	10：30～12：00	
	マシン体験	10：00～12：00	
		13：00～15：00	
	シニアステップアップ体験	12：00～13：00	
	おためし！ 尿ナトカリ測定会	12：15～12：30	
		13：15～13：30	
		14：15～14：30	

参加希望プログラムに○をつけてください ↑↑