



02-05 | 衆議院議員総選挙  
08 | 情報ひろば  
牛久市奥野地区防災訓練  
18 | 11月のカレンダー

～子どもから大人までずっと健康、いきいき福祉まつり～

# 第6回 みんなのしあわせ見本市

日時 11月19日(日)

開場午前9時45分～  
開会セレモニー：午前10時～10時10分  
イベント実施：午前10時10分～午後2時

入場無料

場所 牛久運動公園体育館(雨天決行) ※上履き(運動靴など)と靴袋をご持参ください。

## 世界糖尿病デーイベント同時開催 (茨城県糖尿病協会主催)

講演会※手話通訳あり 11:00～12:00

オープニング 11:00～11:05

講演① 11:05～11:20

「糖尿病は何が怖いの？」

～正しく知って対策をとろう～

講師：村山耕子 氏

(村山内科クリニック副院長)

講演② 11:20～12:00

「若さを保つための運動療法」

～血糖改善と抗老化作用に着目して～

講師：大関直也 氏

(東京医科大学茨城医療センターリハビリテーション療法部理学療法士)

**糖尿病相談室** 血糖値・HbA1c測定、検査結果に合わせた個別相談、食品サンプル等プレゼント

## 運動体験コーナー

10:10～10:40 シルバリーハビリ体操  
(牛久市シルバリーハビリ体操指導士会)

12:10～12:40 スクエアステップ  
(スクエアステップを楽しむ会)

12:50～13:10 新しくかっぱつ体操  
(うしくかっぱつ体操普及員)

13:20～13:50 スクエアステップ  
(牛久市スクエアステップの会)

## 体験・展示

体力測定、手話サロン、ハンドアーチェリー、救急救命法、民生委員  
児童委員活動PR、介護用品展示、介護予防教室、人権キャンペーン  
展示コーナー、市内保育園・認定こども園紹介ポスター展示など  
・今年はセグウェイもやってくる！(18歳以上)  
・健康チャレンジエントリー募集  
・災害用段ボールベッド展示

## 検査・検診・相談コーナー

・各種健康チェック  
口腔がん検診、血管年齢測定(第一生命協力)、脳の年齢測定、血  
圧測定、超音波骨量測定、体組成測定、握力測定  
・健康相談  
医師相談、歯科医師相談、薬剤師相談、栄養相談、アルコール相談、  
こころの相談

## 楽しむ

・遊びのコーナー(魚つり、輪なげなど)、おさがり市(洋服やおも  
ちゃのリサイクル)、バルーンアート  
・クイズラリーで素敵な景品をゲットしよう！

## 食べる・買う

・とん汁、焼きそば、クッキー、ラスク、シフォンケーキ、団子、せん  
べい、地元野菜、陶芸、籐細工、まぜごはん、赤飯、サンドイッチ、飲  
み物、弁当、口腔ケア用品、着火剤、手作りアクセ、ストラップなど  
・いばらきコープ移動店舗「ふれあい便」

◆主催 牛久市

◆問い合わせ  
社会福祉課

☎029-873-2111

内線1711～1717

