

# 元気がいっしょ!! 2015

## 小樽介護予防 フェア & 後志いきいき 健康まつり

入場  
無料!!

運がっぱも  
いっしょ!!

★開催日時：平成27年10月18日(日) 10:00～16:00

★開催会場：ウイングベイ小樽 (住所：小樽市築港11番)  
五番街1階ネイチャーチャンバー



※今年も運がっぱ  
が来るよ！

13:00～  
※14:00以降にも  
会えるかも!!

やってみよう！  
介護予防体操 体験会♪



1回目11:00～  
2回目13:00～

作業療法士さんからの  
クイズ大会などもあります!!

皆様の、健康でいきいきと  
した生活を、医療・介護の  
専門職員が応援します!!

医療・福祉  
なんでも  
相談会!!

お口の健康相談  
歯科検診  
お子様も大歓迎!!

体力測定  
血管年齢  
無料で測定!!

### ★血管年齢測定／口臭測定

※当日10時から整理券を配布します。  
人数には制限がございますので、予め御了承ください。

知ってお得な健康情報が満載です！  
詳しくは裏面をご覧ください！！

主催：小樽市／後志地域リハビリテーション広域支援センター

後援：北海道俱知安保健所／北海道岩内保健所／小樽市医師会／おたる地域包括ビジョン協議会

協力団体：北海道理学療法士会後志支部／北海道作業療法士会後志支部／小樽市歯科医師会／北海道栄養士会

北海道看護協会小樽支部／小樽薬剤師会／北海道医療ソーシャルワーカー協会中央E支部

小樽市介護支援専門員連絡協議会／後志言語聴覚士会

協賛：(株)ムトウ／南北海道ヤクルト販売株式会社小樽支社／(株)グラクソ・スミスクライン／(株)石田歯科商会／(株)GC

問合せ先：0134(23)8266 札樽・すがた医院内 事務局 藤田まで



## 各種無料相談・無料体験コーナーのご紹介!!

### 小樽介護予防フェア

「地域版介護予防教室」で活躍中の“介護予防サポーター”による  
介護予防体操 体験会を行います。自宅でも簡単に取り組める体操です。  
楽しみながら参加してみませんか?

開催時間 ① 11:00~ ② 13:00~ (中央ステージ)

### 後志いきいき健康まつり

#### 理学療法士

- 簡単！筋力・バランス検査
- 気になる自分の体を知る機会！  
足腰の痛みなど不安のある方に、  
簡単な運動方法をお伝えします。

#### 作業療法士

- 健康な生活を送る上で必要な  
「認知症予防」をクイズで学び  
ましょう!!

#### 言語聴覚士

- 「食べる・話す・聞く」  
について、様々な情報をお伝え  
します!!

#### 小樽市歯科医師会

- いつまでもおいしく食べるため  
に歯科検診を受けましょう。
- 口臭測定も合わせてやっています。  
ぜひお気軽にお越しください。

#### 小樽薬剤師会

- お薬相談  
薬剤師がお薬や健康に関する相談  
にお答えします。
- ご自身のお薬手帳持参で、粗品を  
進呈。

#### 看護協会

- 正しい血圧の測り方  
自宅で血圧測定することの大切さ  
をお伝えします。

#### 医療ソーシャルワーカー協会 (社会福祉士)

- 医療費の制度
- 介護保険の利用
- 病院施設の相談窓口について  
困った事があればなんでもどうぞ!!

#### 北海道栄養士会

- 「塩分チェックシート」で食習慣を  
チェックしてみましょう。
- みそ汁飲み比べコーナーで味覚を  
チェック。
- 皆様のお食事について何でも相談に  
お答えします。

#### 介護支援専門員 (ケアマネジャー)

- 介護なんでも無料相談会  
  
介護保険の疑問にお答えします!!

#### 協賛

- ・株式会社 ムトウ
- ・南北海道ヤクルト販売(株) 小樽支社
- ・グラクソ・スミスクライン株式会社
- ・株式会社 石田歯科商会
- ・株式会社 GC