

2016.7.1  
100th  
ANNIVERSARY  
OKAZAKI  
岡崎市制施行100周年

岡崎市制100周年記念事業

平成28年度

入場自由・無料  
(一部有料のものもあります。)

# 秋のげんきまつり

開催日 10/23日

会場：岡崎げんき館  
時間：9時～16時



おかしで健康  
「まめ」キャラクター対象事業  
ポイント証明がもらえる所・3階講堂  
受付時間  
9:00～12:30  
14:00～15:00

9:00～12:30 (各ブース受付12:00まで)

**健康づくりコーナー(プール)** 水着・水泳キャップ着用者のみ。見学者は衣服、裸足で可。

(小学3年生までのお子さんは2名につき、中学生以上の同伴が1名必要です。)

海洋楽教室 本物みたいな魚のロボット達と身近な自然を満喫しよう! 9:15～10:00

水着・水泳キャップを着ていると、プールに入って魚のロボットを見れるかも!

水の上を歩いてみよう!(アクアチューブ) 10:00～12:30

★整理券を発行する場合があります。

**健康ひろば**

グランパスキックターゲット 得点に応じた景品があります。

**健康回廊** (商品がなくなり次第終了)

地産地消!新鮮野菜いっぱい!朝市(有料)

よってらっしゃい!美味しい!みたらし団子(有料)

**げんき館南側入回**

オレンジリボンを作って、ミニSLに乗ろう!

★雨天時は2階保健所待合スペースにてバッテリーカーに変更になります。

**こども育成ゾーン**

みんなの手形で絵を作ろう!

★手形は育成ゾーンのスタッフが絵にして、11月8日(火)～20日(日)まで1階市民ギャラリーで展示させていただきます。

**その他館内**

岡崎げんき館市民会議、岡崎市保健所による健康増進・啓発企画がいっぱい!

★諸事情により企画の変更、中止する場合があります。ご了承ください。

岡崎市制100周年記念シンポジウム 14:00～16:00 3階講堂 定員150名(先着)

元気になろう!～脳と体づくり～

コーディネーター：湯浅景元(中京大学スポーツ科学部 競技スポーツ科学科教授)

講師：中田大貴(奈良女子大学生生活環境学部 心身健康学科スポーツ健康科学コース准教授)

★詳細は、主催団体ホームページをご覧ください。



会場案内



★12:30～14:00の間はシンポジウム準備のため、イベントは行っていません。

アクセス方法

駐車場の満車が予想されます。地球温暖化防止のため、公共交通機関でご来場ください。  
なお、市役所立体駐車場を無料開放していますので、まちバスへ乗換えてご来場いただくこともできます。  
まちバスでの来館者には1階総合受付にてまちバス100円割引券(次回以降使用可能)をお渡ししています。  
●まちバス「岡崎げんき館」下車 ●名鉄バス「岡崎げんき館前」下車

主催 岡崎げんき館マネジメント(株)／岡崎げんき館市民会議／岡崎市  
協力団体 岡崎商業高等学校、名古屋工業大学鉄道研究部、若宮通り商店街、おかし農業会、  
株式会社名古屋グランパスエイト、海洋楽研究所

お問合せ先 岡崎市保健所 保健総務課 総務企画班 TEL 0564-23-6807(平日8:30～17:15)

\*荒天等で中止する場合は、岡崎げんき館ホームページ (<http://www.okazakigenkikan.jp/>) でお知らせします。

# 文字をつなごう！ブース紹介 10/23日

参加すると  
景品が  
もらえるよ！

## 開催場所：市民ギャラリー

### あなたの血管年齢を測定してみませんか？ ～可愛いキッズユニホームの試着体験ができます～



愛知県看護協会 西三河地区支部

「一日まちの保健室活動」として、看護師・保健師が血圧・血管年齢の測定、健康相談に応じます。お子さんには、可愛いキッズ用のユニホームの試着体験ができます。

### 救急医療とAED ～いざという時、あなたは？～



保健総務課 医務指導班

「夜間や休日の病気やけが、どうしたらいい？」「AEDはどこにあるの？」いざという時のために、覚えておきましょう。

### まやく、かくせいざい「ダメ。ゼッタイ。」



生活衛生課 環境衛生班

麻薬、覚せい剤、大麻はとっても危険。みんなの強い気持ちで「ダメ。ゼッタイ。」

### 【VPD】<sup>\*</sup>ってなあに？

生活衛生課 感染症対策班

ワクチンで防げる病気「VPD」。今、お子さんに必要な予防接種をお伝えします！ぜひ母子健康手帳をご持参ください。  
※VPDとは、Vaccine=ワクチン Preventable=防げる Diseases=病気 の略です。

## 開催場所：多目的室

### 健康も 楽しい食事も いい歯から

歯周疾患健診を通して、自分の歯で食べ、QOL（生活の質）を維持し、8020\*を目指す。  
※8020とは、80歳になっても自分の歯が20本以上あること。



岡崎歯科医師会  
(愛知県歯科技工士会岡崎支部)  
(愛知県歯科衛生士会岡崎支部)

### 薬と健康 ～血糖値・体組成を測定します～

「薬と健康週間」<sup>\*</sup>にあわせて薬や健康の相談をしよう！  
※10月17日～23日



岡崎薬剤師会

### 体力チェック ～あなたの筋力、バランス能力は何歳？～

簡単な体力チェックと運動を体験していただけます。  
ゲーム（魚釣り、うちわ返し）を家族みんなで楽しんでください。



愛知県健康づくりリーダー連絡協議会  
西三河南部ブロック岡崎支部

## 開催場所：調理実習室前

### 塩分とりすぎていませんか？

減塩に取り組んで、健康寿命を延ばしましょう。



岡崎市食生活改善協議会

## 開催場所：1階エレベーターホール

### 最下位脱出<sup>\*</sup>！1日350gの野菜生活は朝の野菜習慣から

朝食に野菜100gの1品を加えれば、「1日の野菜350g」は達成できます。  
※平成24年度 国民健康・栄養調査による。



岡崎農士会

## 開催場所：講堂

### おトクがいっぱい！いまどき健康づくり

- やってみたい健康「まめ」チャレンジ
- 野菜を食べて元気いっぱい
- たばこのけむりから子どもを守ろう
- こころの健康ってなあに？
- みんなでまめ吉体操をしよう



健康増進課

ベジタブルスイーツコンテスト&食育ポスターコンクール表彰式 イクメン(育男)・イクジイ(育爺)川柳コンテスト表彰式  
健康に関するクイズや体験など楽しい企画がいっぱい！今よりちょっとからだにいいことをして、健康的な生活を始めてみませんか。

岡崎市制100周年記念シンポジウム

# 元気になろう!



# ～脳と体づくり～



健康おがさき“まめ”  
チャレンジ対象事業

2016.7.1  
100th  
ANNIVERSARY  
KAZAKI

岡崎市制施行100周年

平成28年10月23日 日曜日

14時開演(13時30分開場)⇒16時終了予定

## 岡崎げんき館3階講堂

定員150名(当日先着) 入場無料

※ビデオ撮影をいたします。あらかじめご了承ください。

主催：岡崎市(岡崎市保健所)

## 第1部 基調講演

### 認知症の理解と予防－運動と噛むことの効果－

若い世代にも知ってほしい、認知症のこと、脳と体のこと。実は若いうちからの生活習慣が大切なんですよ!

講師 **中田 大貴** 奈良女子大学 生活環境学部 心身健康学科  
Sports健康科学コース 准教授 博士(理学)  
Nakata Hiroki

## 第2部 パネルディスカッション

脳と体の不思議  
実践してみよう!地域でできる、自分でできる、健康づくり

《パネリスト》  
panelist



健康づくりの伝道師  
**千賀 とみ子**  
Senga Tomiko  
愛知県健康づくりリーダー連絡協議会  
西三河南部ブロック岡崎支部 支部長

《パネリスト》  
panelist



健康づくりを支えたい!  
**中根 智哉**  
Nakata Hiroki  
シンコースポーツ株式会社  
岡崎げんき館 総括責任者

《パネリスト》  
panelist



スポーツ健康科学の研究者  
**中田 大貴**  
Nakata Hiroki  
奈良女子大学 生活環境学部  
心身健康学科 Sports健康科学コース  
准教授 博士(理学)

《コーディネーター》



テレビでおなじみ、五輪選手を育成  
**湯浅 景元**  
Yuasa Kagemoto  
中京大学 スポーツ科学部  
競技スポーツ科学科 教授  
岡崎げんき館整備運営事業推進専門委員

《岡崎げんき館 秋のげんきまつり》 平成28年10月23日(日)9時～12時30分

★ブルーイベント(水着、水泳キャップ着用)

海洋楽教室(9:15～10:00)  
魚口ボートが泳ぐよ!

アクアチューブ(10:00～12:30)  
透明な遊具で水上を歩こう!

※見学者は衣服、裸足で入場可  
※プール内での撮影は不可  
※小学3年生までは要保護者同伴  
(保護者は中学生以上とし、1人でお子さん2人まで可)

★グランバスケットターゲット(健康広場)

目指せ!最高得点!!(得点により賞品あり)  
協力:名古屋グランパス

★地産地消!新鮮野菜の朝市  
名物!おいしい!みたらし団子の販売  
会場:健康回廊(健康広場外周)

★他にも楽しいイベントがいっぱい!  
詳細はお問合せください。

岡崎げんき館 岡崎市若宮町2丁目1番地1  
問合せ先 岡崎市保健部保健総務課総務企画班  
電話 0564-23-6807  
電子メール hokensomu@city.okazaki.lg.jp

★秋のげんきまつり・シンポジウムともに、おがさき健康“まめ”チャレンジ  
ボーナスイベント対象事業です。詳細は会場にてご確認ください。

10月23日(日)、岡崎げんき館は一時託児を除き、全館臨時休業  
いたします。  
なお、10月24日(月)も定休日です。あらかじめご了承ください。

## 健康づくりコーナー（プール）

海洋楽教室 本物みたいな魚のロボット達と身近な自然を満喫しよう！



アクアチューブ 水の上を歩いてみよう！



## 健康ひろば

グランバスケットターゲット



健康回廊

地産地消



よってらっしゃい！美味しい！みたらし団子 [市民交流部会]



げんき館南側入口

オレンジリボンを作って、ミニSLに乗ろう！&バルーンアート



## こども育成ゾーン

みんなの手形で絵を作ろう！



## 1階市民活動室

親子おもちゃ創り&腹話術 [市民交流部会]



## 1階打合せコーナー

喫茶 OKASHOP [市民交流部会]



## 文字をつなごう！

文字をつなごう！受付



あなたの血管年齢を測定してみませんか？～可愛いキッズゆいフォームの試着体験ができます～



救急医療とAED ～いざという時、あなたはどうする？～



まやく、かくせいざい「ダメ。ゼッタイ。」



「VDP」ってなあに？



健康も楽しい食事もいい歯から [保健サポート部会]



薬と健康 [保健サポート部会]



体力チェック [運動サポート部会]



塩分とりすぎではありませんか? [栄養サポート部会]



最下位脱出！！一日 350g の野菜生活は朝の野菜習慣から [栄養サポート部会]



おトクがいっぱい！いまどき健康づくり

★まめ吉体操の振付：[運動サポート部会：  
愛知県健康づくり連絡協議会 西三河南部ブロック岡崎支部]



文字をつなごう！ ゴール



### 3階講堂

岡崎市制 100 周年記念シンポジウム 元気になろう！～脳と体づくり～



笑顔で  
げんきの輪を広げよう!



岡崎げんき館市民会議  
マスコットキャラクター  
**ゲンくん**