



# 秋のげんきまつり

開催日 **10/23日**



おかざき健康  
“まめ”チャレンジ対象事業  
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

会場: 岡崎げんき館  
時間: 9時~16時

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)

**げんき館南側入口**

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!

**文字をつなごう!**  
ブース看板に載っている  
まめ吉が文字をもっているよ!  
順番どおりに全部つなげて  
景品をもらおう!

**喫茶OKASHOP**  
1階打合せコーナー  
(配布品がなくなり次第終了)

**親子おもちゃ創り  
& 腹話術**  
1階市民活動室

★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。



★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所、若宮通り商店街、おかざき農遊会、  
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、あなたはどようする?～

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。」



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。」

生活衛生課 環境衛生班

### 「VPD」\*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」\*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\*!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。



岡崎栄養士会

## 開催場所:講堂

### おトクがいっぱい!いまどき健康づくり

- やってまい健康“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(育節)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。