

楽しく体験！福祉と健康のテーマパーク

中央区健康福祉  
フェア

# ハートフル フェスタ 2015



日時

平成27年

11/13(金)・14(土)

会場

神戸市勤労会館  
兵庫県神戸市中央区雲井通5丁目1-2



かもめん

(c)2012 Kobe City  
No.15-011

13日(金)



14日の開催内容は裏面に記載しております

## ハートフル講演会

### 認知症予防—本当にできる!?!—

時間 13:30~15:30 場所 7F 大ホール

- 1 ハートフルフェスタ 2015 開会式
- 2 講演会  
「認知症予防—本当にできる!?!—」  
講師：鈴木隆雄氏  
(国立長寿医療研究センター 総長特任補佐)
- 3 神戸電子専門学校生  
劇「わすれんぼになったおじいちゃん」



## ハートフル食育講座

—神戸っおにぎりプログラム—

### 親子でつくろう「おにぎらず」

時間 12:30~13:45 場所 2F 多目的ホール

おにぎらず実習&試食  
おみそ汁の塩分チェック  
ミニ食育講座  
「すききらいをなくして健康なおなかを！」  
終了後、管理栄養士による  
個別相談受付(～14:00まで)



## 13日イベントの申込方法

来会または、往復ハガキで下の図のように記入して郵送してください。

申込締切日  
10/23(金)

消印有効

郵便往復ハガキ  
52円  
返信

※返信用住所、  
氏名、郵便番号  
を記入して  
ください。

(返信オモテ)

- (1) 希望イベント名
- (2) 住所
- (3) 氏名(ふりがな)
- (4) 年齢
- (5) 参加人数

(返信オモテ)

郵便往復ハガキ  
52円  
返信

神戸市中央区  
社会福祉協議会

(返信オモテ)

※結果を連絡  
しますので、  
何も書かない  
でください

(返信オモテ)

☆申込多数の場合は、中央区在住者を優先して抽選します  
☆定員に達しないイベントは、締切後も先着順で受け付けます

## ハートフルコンサート

幼児親子対象

### 児童館すこやかクラブ お楽しみ会に参加しよう

時間 11:00~12:00 場所 8F 体育館

出演：みんなげんき  
ファミリーバンド



児童館すこやかクラブのおともだちと、一緒に体操や親子あそびをたのしもう!

どねに  
参加する  
もめ〜?



【主催】神戸市中央区社会福祉協議会・中央区役所

【問合せ先】TEL:078-232-4411(代) FAX:078-232-1244

http://chuou-shakyo.or.jp Email:info@chuou-shakyo.or.jp



勤労会館  
三宮駅徒歩5分

## おまつりひろば

### こどもボランティアセンター



こどもたちの福祉の学びを支援する取り組みとして「こどもボランティアセンター」を開設します。ハートフルフェスタの中で、30分程度のボランティア体験ができます。

子どもからお年寄りまで楽しめるお店がいっぱい!!

工作、あそびがいっぱい

体験して学びましょう



## ハートフルステージ

時間 11:00~15:00 場所 8F体育館

### プログラム

- 11:00 ごあいさつ
- 11:10 フルートアンサンブル 音もだちトウインクル
- 11:30 歌・踊り・マジック等 富士芸演同志会
- 11:50 銭太鼓 華音 (KANON)
- 12:10 昼休憩
- 13:00 いじめ防止キャンペーン 中央区内中学生
- 13:30 オカリナ演奏 オカリナ・パンダ
- 13:50 手品 マジッククラブカナリヤ会
- 14:10 フラダンス リリアナフラクラブ
- 14:30 落語 素人落語連 笑男!
- 14:50 終わりのごあいさつ

## 健康チェック

～「自分カルテ」をつくりましょう～



無料測定

時間 11:00~15:30 場所 3F 308 会議室

### 簡易骨密度測定～私の骨は大丈夫?!～

骨の強度を調べる検査です。骨粗しょう症は、早期発見が大切です。

### ヘモグロビン量測定

ヘモグロビン量を調べることで、貧血の種類や性質などが判別できます。

### 物忘れチェック～認知症の早期発見の第1歩に～

パネルタッチで簡単にテストが受けられます。

### 血管年齢測定

血管年齢を調べることで、動脈硬化の程度を知ることができます。

### 肺年齢測定～知っていますか? COPD～

肺年齢を測定し、自分の呼吸機能がどの程度か確認できます。11:00~12:30

### 体力測定

握力・全身反応時間・垂直跳びの測定



血圧測定、体脂肪測定・健康相談

身長・体重測定

PR 展示コーナー

結核健診

X線撮影 (公園にて 13:00~15:00) 年に1度は、健診を受けましょう

### 自分カルテ

身長	体重
簡易骨密度測定	ヘモグロビン量測定
血管年齢測定	物忘れチェック
血圧測定	体脂肪測定
結核健診	のみもの券

## ハートフルカフェ

わたがし、ポップコーン、ドリンク、クッキー



## 拡大版いちいちバザール

東北の障がい者事業所の商品購入を通して被災地支援



## スタンプラリー

会場をまわってスタンプを集めると、景品がもらえるよ! (先着 150名)



14日(土)は、ほくと一緒に楽しむもめ～!

ハートフルフェスタ 2015



勤労会館

14日 11:00~15:30 土

案内所

勤労会館 北側広場 雲井通小公園 にて

総合案内所・結核健診

13:00~15:00



13日の開催内容は表面に記載しております