

わくわく★さいたま★いきいき祭り 心と体の健康フェスタ



健康には自信のあった、あなた
20歳のころから10キロ太った、あなた
2階でもエレベータの、あなた
家族のぐあいが心配な、あなた
子どもと土曜日を楽しみたい、あなた
チョットひといきつきたい、あなた
まだまだ大丈夫! と思っている、あなた
市民活動を知りたい! と思っている、あなた
そんなあなたが、見て! 聞いて! 体験する催しです。

あなたの元気が
あふれる
フェスタ
?

● 健康測定と相談

体組成測定・骨密度測定
コンピュータによる歯の健康診断
応急手当指導、介護やこころの相談
高齢化進行チェック、高齢者擬似体験 など

★ いやしと食、ふれあい

お肌診断、足裏つぼ刺激、浦和探検
風船であそぼう、絵本読み聞かせ
クラシックコンサート、和太鼓、子どもの歌
うなぎ小唄、ダンス(手話・スクエア・フラ) など

▶▶▶ 詳しくは、裏面をごらんください ▶▶▶



2011年

3/12 土

10:00 ~ 16:00

会場

さいたま市市民活動サポートセンター
コムナーレ9F (浦和駅東口駅前パルコ上階)
浦和駅東口駅前市民広場

主催

アシスト浦和21 & 浦和区役所保健センター
お問合せ: アシスト浦和21 菊地: 080-2075-2522 / 受付時間 9:00~18:00

3/12 土

入場
無料

さいたま
マッチングファンド
一般助成事業

わくわく★さいたま★いきいき祭り 心と体の健康フェスタ・開催内容

9階 市民活動サポートセンター



あなたの「元氣」
測ってみませんか？

やっていること	やっている団体
自分の体の状態を測定してみませんか？ 体組成測定・健康づくり講座	さいたま市浦和区役所保健センター
「あなたは一人ではありません」こころの相談してみませんか？	さいたま市こころの健康センター
「いざ、というときあわてないで！」応急手当指導	浦和消防署
「あなたのお口の中、自己チェックをしてコンピュータが診断します」	浦和歯科医師会
いきいきわくわく介護予防、介護予防測定をしませんか？ (握力・片足立ち・5m歩行など)	さいたま市浦和区地域包括支援センター かさい医院・サンビュー埼玉・尚和園・スマイルハウス
あなたの骨は大丈夫？ 骨密度測定	(社) 埼玉県放射線技師会第一地区
今日の血圧を測ってみよう！	テルモ (株)
「あなたのお肌、栄養足りていますか？」肌チェック。健康ミニ講座	埼玉ヤクルト販売 (株)
足裏は第2の心臓です。足裏つぼ刺激を体験しよう！	生きがい彩の会
あなたのアルコール、大丈夫？15分でできるアルコールパッチテスト	稲の会 アルコール依存症者等家族の会
お年寄りの体の状態を体験しましょう！	NPO法人ケア・ハンズ
地域で高齢者の問題に取り組んでいます。一人で悩まないで！介護相談	領家介護を考える会



生活と食、
よく見て、考えて…

やっていること	やっている団体
「悪質業者にだまされないで」パネル展示	さいたま市消費生活総合センター
生協は福祉とくらしにも取り組んでいます。	生活協同組合ドゥコープ
定年後の夫婦の暮しを考えましょう。ミニ講座「振り向けばツマがいない」	アシスト浦和21
「高齢者の主張」読んでみませんか？	浦和区四星会
「食べ物のことを考えてみよう！」食に関する展示紹介	関東農政局 消費・安全部 消費生活課
食品表示に関する展示・食品簡易テスト	独立行政法人農林水産消費安全技術センター
SOYJOYは大豆からできています。大豆に関するミニ講座	大塚製菓 (株)



どうぞ、ごゆっくり

やっていること	やっている団体
クラシックコンサート (DVD上映)	浦和ユースオーケストラ
海外の子ども達の支援をしています。風船で遊ぼう！	FP浦和の会
五感で絵本を楽しもう！音楽を入れた絵本の読み聞かせ。	音と絵本のお話会
浦和のことを知りたいあなた、ガイドさんと1時間ウォークをしませんか？	観光ボランティア・浦和ガイド会
子ども達を対象とした昔あそびとキッズヒップホップ	北浦和ふれあいプレイランド
あなたの興味が見つかるかも？講座に参加しませんか？	コミュニティキャンパス浦和 & お宝探検隊

1階 市民広場 荒天時中止



太陽のもとで、
楽しい一刻を
過ごしませんか？

*印は荒天時に9階市民
活動サポートセンターで
公演する予定です。

やっていること	開演時間 (予定)	やっている団体
和太鼓演奏	10:00 ~	和太鼓「響」
金管バンド演奏	10:30 ~	岸町小学校
スクエアダンス紹介 *	11:00 ~	浦和スクエアダンスクラブ
うなぎ小唄踊り *	11:30 ~	岸町小学校・岸町小学校地区サタデーサポートを推進する会
フラダンス紹介 *	11:45 ~	アイナ・アロハ
チアダンス・ケア体操体験 *	12:15 ~	スパークーズ
幼稚園児・小学生による歌とダンス *	12:45 ~	ライブアート・うらわ & スカイキッズ
フラダンス紹介 *	13:15 ~	ポップコーン
みんなで楽しく手話ダンス体験 *	13:45 ~	手話ダンスサークル「手をつなごう会」
癒しの音楽演奏 *	14:20 ~	kaleidoscope (カレイドスコープ)
グループサウンズナンバーの演奏	15:00 ~	川北ベンチャーズ
3世代交流昔の遊び・ニュースポーツ体験 *	10:00 ~ 16:00	浦和レクリエーション指導者協議会

9階、会場で
クイズにこたえて、
おみやげをもらおう！



2011年

3/12

主催：アシスト浦和 21 & 浦和区役所保健センター
お問合せ：アシスト浦和 21 菊地：080-2075-2552 / 受付時間 9:00 ~ 18:00