

健康をつくる町民のつどい

日時：平成30年10月28日（日）午前10時～午後3時

場所：女川町庁舎(生涯学習センター・保健センター)

午前10時から開会式・表彰式（優良献血者等）

当日は託児コーナーも準備しています！
事前申し込み10月22日✕

こども向けコーナー

こども薬剤師体験

薬剤師の仕事ってどんなことをするの？このコーナーではこんな疑問にお答えします！白衣に着替えて、こども薬剤師に大変身！お菓子をを使った調剤体験をしてみませんか？

こども看護師体験

ちいさな看護師さんになってみませんか？聴診器で「もしもし」したり、ケガの手当てをしてみましょう。

ダンボールde一緒に遊ぼう

手作りの段ボール遊具、恐竜すべり台、工作コーナーetc...ママのアイデアから生まれた遊び場へようこそ！！

エコチルコーナー

子供の健康の各種展示を行います。ぬりえ、ガチャガチャコーナーもあります！

体験コーナー

スポーツコーナー

スポンジ状のレイル（スラックレイル）を歩いて、体幹を鍛えたり、誰でも簡単にできるニュースポーツ（ポッチャ）が体験できます。

からだメンテナンスコーナー

スポーツトレーナーから、筋力や体バランスのセルフチェックの方法、忙しい毎日でも簡単に出来るエクササイズ等を教えてもらえます。

郷土料理試食会

宮城の郷土料理「おくずかけ」。実際に試食して地元の味に触れてみましょう。レシピ配布も行います。試食の数に限りがあるので、お早めに！

地域で育てたハーブde食体験

ハーブの効能やハーブ料理をご紹介します。香って・作って・食べて・癒されて・・・五感を通してハーブの世界を体験しませんか？
13時～受付・13時30分～開始
定員30名・事前申し込み10月22日✕

健康コーナー

健康・手洗いチェックコーナー

血圧、体重、血糖値をチェックしましょう。今の状態を知ることが、健康への第一歩です。正しい手洗いの方法を学びませんか？うまく洗えているかチェックできます。

頭の体操（脳トレ）コーナー

頭の体操（脳トレ）で、頭と心をリフレッシュ♪参加賞あります♪

乳がん体験者の会 マンマの会パセリ

がんになっても自分らしい生活を続けるための情報交換をする会です。当日は活動紹介以外に、ウィッグなども展示します。

医師・看護師による健康相談を行います！

- ハーブ料理(予定)
- ◆バジルおにぎり
- ◇イタリアンソーセージ
- ◆ハーブ入りホワイトスープ

おくすりコーナー

いつも飲んでいるお薬や家族が服用している薬、健康食品との組み合わせなど、薬に関わる相談を薬剤師がお受け致します。お薬手帳を持参してください。

たばこコーナー

禁煙はしたいと思っているけど、なかなか一人では出来ないと思いでいらっしやる方、ぜひご相談ください。