

# 健康っていいね♪ 稲穂金山

(土)開催

日 時：令和2年2月22日（土）午前10時00分から12時00分まで

会 場：北海道手稲養護学校 体育館（稲穂3条7丁目 国道5号線沿い）※駐車場有り  
(手稲養護学校の駐車場・満車の場合は稲穂高等支援学校の校舎より山側のグラウンド横駐車場)

参加費：無料（事前の申し込みは不要です。当日、直接会場にお越し下さい）

服 装：動きやすく体操のしやすい服装で・体組成計ご利用の方は容易に素足になれる服装で

持ち物：上靴・靴袋（外靴は靴袋に入れ体育館に持参するか、玄関のブルーシートに置いて下さい）

★★来場された方に「ていねくんイラスト入りタオル」（当日使用します）と飲み物（ペットボトル）を、最後まで参加された方には粗品（健康グッズ等）をプレゼントします♪

## ◆ステージエリア



### ①笑うっていいね♪ 笑いヨガ にチャレンジ！！ ～「笑いの体操」&「ヨガの呼吸法」を体験してみよう～ (10:50~11:30)

講師：笑いヨガ「笑うっていいね」主宰 笑いヨガティーチャー 櫻井 英代さん

「笑いヨガ」とは笑いの体操とヨガの呼吸法を組みあわせた健康体操です。ユーモア、冗談、コメディなど使わずに笑う・・・というユニークな健康法で、体に酸素をたくさん取り入れ、笑っているうちに自然と元気になってきます。現在、世界100カ国以上に広がり、誰でもできる楽しい運動として注目されている「笑いヨガ」を体験し、笑って！笑って！一緒に元気になりましょう！

### ②＜特別企画＞ 稲穂中学校 吹奏楽部☆ミニコンサート♪♪(11:40~12:00)

稲穂中学校吹奏楽部の皆さんか朝ドラ「なつぞら」のテーマソングなどを生演奏♪どうぞお楽しみに！

## ◆体力チェック・健康情報エリア

### ★体力測定

(10:00~12:00)



リハビリスタッフ(理学療法士や作業療法士)が体力を測定し、結果をグラフにしてお渡しします。

(測定所要時間:約15分)

- ・握力
- ・反射神経
- ・下肢筋力の持久力
- ・その場でのバランス機能
- ・重心移動した際のバランス機能
- ・歩行能力

※体調により測定を制限させていただく場合があります。

### ★体組成&血管年齢測定

(10:00~12:00)

\*受付は 11:30 で終了

体組成計と血管年齢測定計で体をチェックしてみましょう。

**注意：**体組成計は素足で測定しますので服装にご注意ください。

(測定所要時間:各 約3分)

#### スタッフ：

イムス札幌内科リハビリテーション

病院(看護師など)

手稲区役所健康子ども課(保健師)

### ★元気でいられる

### 健康情報コーナー

(10:00~12:00)



・脳トレーニング  
に挑戦！！

- ・健康に関する  
パンフレットコーナー
- ・介護予防・介護保険など  
の相談コーナー

#### スタッフ：

介護予防センター稲穂・金山・星置

手稲区第2地域包括支援センター

手稲区役所保健福祉課(保健師)

主

催：稲穂金山活性化推進委員会（稲穂金山連合町内会連絡協議会、稲穂金山地区社会福祉協議会

福祉のまち推進センター、イムス札幌内科リハビリテーション病院、札幌市手稲区第2

地域包括支援センター、札幌市手稲区介護予防センター稲穂・金山・星置）

協

力：稲穂豊友クラブ、金山金寿会

賛：北海道コカコーラ・ボトリング(株)

お問い合わせ先 稲穂金山まちづくりセンター ☎684-4020

