

入場  
無料!

発見! 体験!  
みんなで作る健康長寿



よみたん

# けんこうまつり 2019

日時

2019

10/13 (日)

10:00~16:00



会場

読谷村地域振興センター  
(ゆんた市場となり)  
読谷村健康増進センター  
読谷村多目的広場・運動広場

● 講演会 場所/ 読谷村地域振興センター

## 健康で若々しく過ごす 栄養と食べ方の秘訣

~アンチエイジングと認知症予防~

■ 時間 / 13:00~14:30

■ 講師 / (一社)トータルウェルネスプロジェクトオキナワ

代表理事 管理栄養士・健康運動指導士 **伊是名 カエ氏**



- 骨密度・脈波・血圧測定
- 検体(血液)測定
- 健康増進センター無料開放
- 体組成測定
- 新体力測定
- 古希シニアソフトボール大会
- 野菜料理の試食
- 栄養バランスチェック体験
- もの忘れ相談プログラム
- 健康パネル展
- 健康関連雑誌の譲渡会
- JAおきなわ女性部販売

詳しくは  
裏面へ!

主催：読谷村、読谷村教育委員会

協力：読谷村健康づくり推進協議会、(一社)トータルウェルネスプロジェクトオキナワ、(一社)ラフウェル、(株)薬正堂、JAおきなわ女性部、読谷村健康づくりサポーター、読谷村食生活改善推進協議会、読谷村スポーツ推進協議会、読谷村ソフトボール協会、株式会社FMよみたん

# よみたんけんこうまつり 10月13日(日)

## ①地域振興センター会場

10:00～10:30 オープニングイベント

村長あいさつ、みんなでLet's 体操♪

健康増進センタースタッフが幅広い世代で楽しくできる体操を紹介します。

みなさん  
一緒に♪



石嶺村長

10:30～12:30

### 骨密度・脈波・血圧測定

あなたの骨や血管は元気ですか？簡単な検査で、骨粗しょう症や動脈硬化の進行度を確認しましょう！

### 検体(血液)測定 《先着50名》

ゆび先から少量の血液を採り、血糖やコレステロールが10分程度で計測できます。協力(株)薬正堂すこやか薬局グループ

### 野菜料理の試食

食生活改善推進員さんが簡単ヘルシー野菜料理を紹介します。ご家庭でも作ってみてくださいね♪

### 栄養バランスチェック体験 (SATシステム)

食品サンプルから選んで、乗せてサッとわかる！栄養価計算と食事バランス♪

### もの忘れ相談プログラム

15問の質問に答え、もの忘れ度をチェックしてみましょう。ゲーム感覚で所要時間は10分程度。お気軽にどうぞ！

### 健康関連雑誌の譲渡会

読谷村立図書館での役目を終えた健康関連雑誌を無償でお譲りします。

### 読谷産ニンジンドレッシング等の販売

J Aゆんだ支店女性部が規格外のニンジンをもドレッシングにしました。読谷産ニンジン100%で美味しさ間違いなし！

### 健康パネル展

健康づくりや子育てに役立つ情報をご紹介します。パンフレット等ご自由にお持ち帰りください。

13:00～14:30

### 講演会

『健康で若々しく過ごす 栄養と食べ方の秘訣』  
～アンチエイジングと認知症予防～

入場無料  
申し込み不要

■ 講師 / (一社)トータルウエルネスプロジェクトオキナワ代表理事  
管理栄養士・健康運動指導士

伊是名 カエ氏

来場者へ  
景品を  
差し上げます

## ②健康増進センター会場

10:00～16:00

### 健康増進センター無料開放

トレーニングルーム・プールを無料開放します。初めての方も、久しぶりの方も、気軽にご利用ください！

### 体組成測定

あなたの身体は何でできている？脂肪・筋肉のバランスは？体組成のバランスを調べて、健康維持に活かしましょう。

### 新体力測定

去年と比べてあなたの体力は・・・？初めての方も、自分の体力を知る絶好の機会！毎年測って元気な生活を♪

<持ち物>

トレーニングルーム：室内シューズ、飲み物、タオル ※運動しやすい服装  
プール：競泳用・フィットネス用水着（サーフパンツやビキニ以外）、水泳帽、飲み物、バスタオル

※小学3年生までは1人につき、保護者1人の同伴をお願いします。

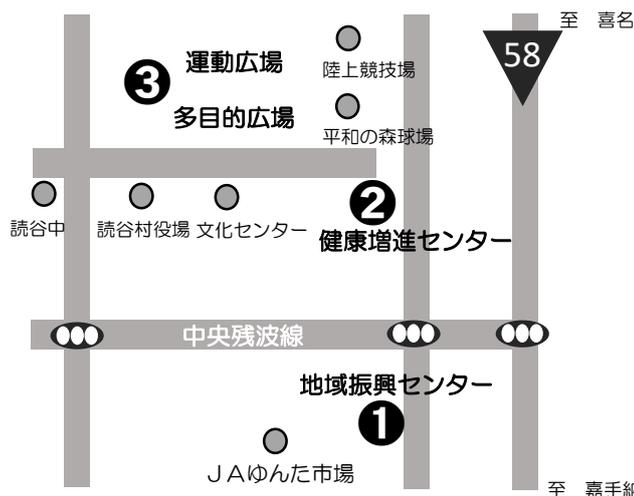
## ③多目的広場・運動広場会場

9:30 競技開始！ 終了時間は競技の進行状況によります。

### 古希・シニア向け ソフトボール大会

ソフトボールのメッカ読谷村！今年の最強チームはどこだ？！応援もよろしくお願いします♪

※要名簿提出（生涯学習課982-9231）



お問い合わせ

詳細は下記まで。  
お気軽にお問い合わせください。

読谷村役場 健康推進課 982-9211

至 嘉手納