

【会場】すこやかセンター-伊野 【サテライト会場】いの町総合健康センター

第18回 いの町健康まつり

10月26日 9:00~12:00

※荒天等により中止となる場合があります。

プログラム

- 9:00~
開会式(正面玄関前)
- 9:10~
各コーナー催し
- 9:30~
こころの講演会(大会議室)
- 11:50~
閉会

9:30~10:30

こころの講演会



「自分の機嫌は自分でとる」

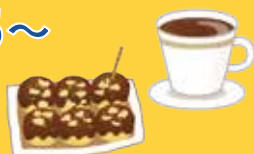
~こころのリカバリーって?~

講師

橋本 憲明 氏 一陽病院
(精神科認定看護師) ぐらしのサポート室 室長

グルメコーナー 9:15~

- ・コーヒー ・たこ焼き
- ・ペラ焼き ・里いもコロケ
- ・ジャバラ焼き ・ガリッ豚 など



販売コーナー・チャリティバザー

織物や編み物 手作りの縫製品
雑貨 干物 くれ天 チョコレート
苗木各種 など



展示コーナー

- ◆図画ポスター展
- ◆各団体の活動紹介・作品展示



農福連携コーナー(農作物の販売)

西村農園・よい農園・池沢農園・高知県立農業大学校

ミカン 柿などの果実 なす
ピーマン 玉ねぎ 新しょうが
トマト ピーマン ニラ等の野菜
パンジー 葉ボタンの花鉢・苗
黒にんにく 黒砂糖 米



測定・相談コーナー

- ◆歯科健診・相談
- ◆お薬相談・栄養相談
- ◆血圧・体脂肪チェック
- ◆足指力・握力チェック
- ◆血管年齢測定
- ◆ACP(人生会議)に関する相談
- ◆介護体験・相談
- ◆スマホなんでも相談



食育コーナー

- ◆350g野菜重量あてクイズ
- ◆野菜たっぷり、うす味料理の試食
- ◆汁物の食味チェック



体験コーナー

スカットボール、ボッチャ、モル
ック(※雨天の場合はストラ
クアウト)



絵本読み聞かせ&パネルシアター 9:30~
手作りおもちゃ制作、ボール投げなど 10:10~

ぐりぐらひろば保護者会いちごサークル 『親子で健康イベント&ミニバザー』

開催時間: 9:30 ~ 11:30

サテライト会場: いの町総合健康センター

- ・事前予約制で、親子一緒に参加できる健康イベント
『親子で一緒に簡単ストレッチ』を2部制で開催します♪
お申込みはぐりぐらひろば(088-892-3151)まで!
(高知家健康パスポート対象イベント)
- ・ミニバザーは、主に子ども用品のリユース品です。
掘り出し物が見つかるかも!?

※ぐりぐらひろばのプレイルーム及びテラスは開室していません。

大腸がんクイズラリー開催

ポスターを見てクイズに答えて、大腸がんについて楽しく学ぼう! 数量限定で参加者プレゼントもあるよ。



スタンプラリー開催

健康まつり会場で「おナススタンプ」を集めて応募しよう!
抽選で景品が当たる!
※スタンプラリー用紙は当日配布。

※換気ができる広い会場において実施しております。
会場出入口のアルコール手指消毒をご活用ください。

※イベント内容は、告知なく変更する場合があります。
主催: いの町・いの町健康づくり推進協議会

【行き】すこやかセンター伊野

長沢発	思地	高岩	柳瀬	勝賀瀬	加田	すこやか着
8:10	8:35	8:45	8:55	9:05	9:15	9:25

【帰り】吾北・本川方面

すこやか発	加田	勝賀瀬	柳瀬	高岩	思地	長沢着
12:15	12:25	12:35	12:45	12:55	13:05	13:30

※無料送迎バスは、国道沿いのバス停付近であれば乗車可能です。事前にご連絡をお願いします。
 ※吾北・本川方面からも、たくさんの方のご来場をお待ちしています！



使うほど 元気になれる 健康へのパスポート

健康パスポート

ダウンロード（無料）

アプリで
ヘルシーポイントを
貯めよう



ダウンロード時に通信料が発生する場合がありますので、ご注意ください
 （機種により使用できない場合があります）

☆ポイントがもらえる対象イベント

1. こころの講演会（グリーン）
2. 各種測定（グリーン）
3. お薬相談・栄養相談（グリーン）
4. 歯科健診（グリーン）
5. スカットボール・ポッチャ・モルック・ストラックアウト（ブルー）
6. 親子で健康イベント（ブルー）

20歳以上のいの町民の方 限定

当日配布します

健康 チャレンジ 日記帳

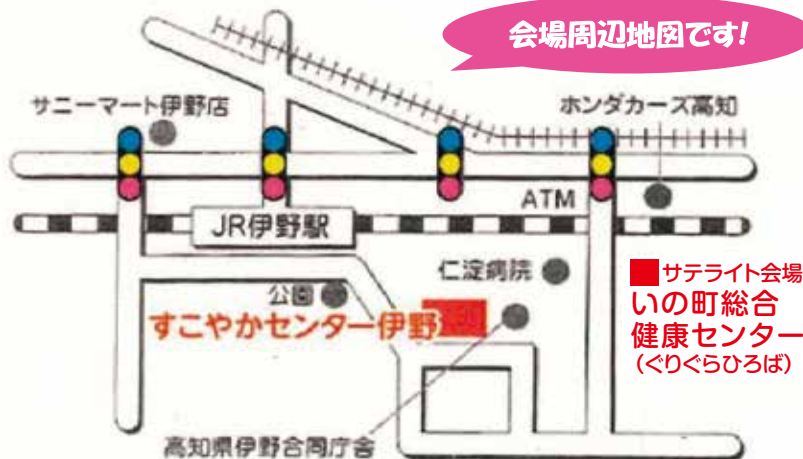
体重や血圧・運動・食生活
などの簡単な日々の健康
記録を3か月分記録して
提出すると以下の特典が
もらえます！

・特典・

- ① いの町商業振興会商品券500円分
※令和7年度初回達成時のみ
- ② 土佐あかうし引換券2,500円分
※①必須コースと選択コースの「運動」「食生活」
の両方を達成された方！
②健診結果相談会に参加された方！
の中から抽選で10人に！
- ③ 高知家健康パスポートアプリ用
ヘルシーポイント30pt
※選択コースに応じた種類のポイントを進呈



会場周辺地図です！



☆問い合わせ先 いの町ほけん福祉課
いの町 1400 番地 TEL：893-3811

【参加協力団体】

いの地区地域安全協会・いの町スポーツ推進委員会・伊野福祉会・いの町人権擁護委員会・いの町伊野地区民生委員児童委員協議会・(株)伊野組合興産デイサービスセンター「あいの」・いの町社会福祉協議会・いの町食生活改善推進協議会伊野支部・いの町身体障害者連盟女性部・いの町精神障害者家族会「まごころ会」・仁淀病院・仁淀清流苑・いの町老人クラブ連合会伊野支部・ぐりぐらひろば保護者会いちごサークル・特定非営利活動法人ら・ら会作業所ら・ら・助けあいたい伊野「結」・木の会・高知県薬剤師会高吾支部・中央西薬物乱用防止推進協議会・高知医療生活協同組合いの支部・ブルークロスえだがわ薬局・いの町母子保健推進員・仁淀歯科医師会・地域歯科衛生士・ひなたふあーむ・いの町教育支援センター「のぞみ教室」・明治安田生命伊野営業所・いの町総務課危機管理室・いの町老人クラブ連合会女性部・高知県立農業大学校・いの小町・いの町環境課・伊野ライオンズクラブ・いの町身体障害者連盟パソコンクラブ・ハンドメイド&機織りクラブ・いの町総合政策課・いの町手をつなぐ育成会・西村農園・よしい農園・池沢農園・NPO 法人プレイブサークル運営委員会（順不同）