

# 天草市健康フェスタ

健康ポイント  
45ポイント



とき 6月16日(土) 午前9時30分～午後4時

ところ 天草市民センター体育館(主会場)、展示ホールほか

## 歯科コーナー (13:00～)

- 歯科検診や歯垢染め出し、ブラッシング指導、フッ素塗布など
- 40歳から74歳までの歯周疾患検診(6月6日までに中央保健福祉センターにお申し込みください。先着40人。有料)

## 相談コーナー

- 薬やサプリメント・肝疾患相談・タバコ・禁煙よろず相談
- リハビリテーションに関する医療・介護相談(13:00～)

## チェックコーナー

- 骨密度測定(偶数年齢の人・整理券配布)
- 血管年齢測定(整理券配布)
- 体力・ココモ予防チェック(13:00～)
- 脳いきいきチェック
- 血糖値測定など

## 体験等コーナー

- ニュースポーツ体験
- 拓心高校生のハンドマッサージ(9:30～12:00女性限定) など

## すこやか親子の健康コーナー (展示ホール)

- 親子のふれあいあそび
- ハイハイ競争 (1歳未満の赤ちゃん対象。10:00～受け付け・先着30人)
- 絵本の読み聞かせ ● 親子体操 ● 子どもの身体計測
- 親子の歯科コーナー(13:00～)
- 妊婦さんとママのお肌年齢チェック
- 缶バッジ作成 (午前・午後各150個)



注)各コーナーは、開始時間が異なります。  
詳細は市ホームページを確認ください。  
★遊べるキッズコーナーもあり



- 薬剤師会×熊本大学薬学部生～大学生による健康推進講座～(10:00～・13:30～の2回)
- 小学生の図画・ポスターコンクール出展作品を展示

☎天草中央保健福祉センター ☎240620

## やってみよう! 今日から始める 認知症予防

脳トレをすると脳が働き、たくさん血液が脳に運ばれます。血液には脳の栄養(酸素や糖など)が含まれているので、血流が良くなって脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保つことにつながります。

## 脳トレ 2 ひらがな計算

□に入る答えは?

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ① いち + よん = □ | ⑤ ろく たす よん = □  |
| ② さん + ろく = □ | ⑥ ご ひく さん = □   |
| ③ はち - ご = □  | ⑦ なな たす いち = □  |
| ④ なな - に = □  | ⑧ じゅう ひく はち = □ |

数字がひらがなが変わるだけで難しく感じませんか。

協力：(一社)熊本県作業療法士会天草ブロック

①(景) ②(景) ③(景) ④(景) ⑤(景) ⑥(景) ⑦(景) ⑧(景) ⑨(景) ⑩(景)