丸木記念福祉メディカルセンター

福祉フェスタ 2018

在宅医療・介護連携推進事業

講　演　会

第1部　11：00～12：00

「1%の科学と99%の想いやり
～在宅医療の現場から～」

第2部　13：00～14：00

「骨粗しょう症って何だろう？
～疑問解決講座～」

HAPPINESS館クリニック

医師　齋木　実
（在宅医）
在宅療養支援診療所
HAPPINESS館
クリニック管理者

医師　名古屋 春満
（内　科）
丸木記念福祉
メディカルセンター
内科部長

医師　丸木　秀行
（整形外科）
丸木記念福祉
メディカルセンター
ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ科
整形外科部長

日　時　30.5.20（日）
10：00-14：00

場　所　くらしワンストップ
MORO（もろ）　HAPPINESS（ハピネス）館

お問い合わせ　福祉フェスタ実行委員会

TEL：049-276-1700

車でお越しの方は埼玉医大グループの駐車場をご利用ください。（無料）

主　催　社会福祉法人埼玉医療福祉会
共　催　毛呂山町　越生町　毛呂山町社会福祉協議会
西入間広域消防組合　入間地区医師会毛呂山越生ブロック　学校法人埼玉医科大学

福祉フェスタ 2018
会場案内図

お子さまからお年寄りの方まで楽しい企画を予定しています。

セントラルスポーツもやりまーす！

もろ丸くん　うめりん

埼玉医科大学

毛呂駅

駅前本屋

くらしワンストップ MORO HAPPINESS館

4F	学びのフロア	講演会等（11時・13時）
3F	相談支援フロア	健康相談（医療・介護・栄養等）
2F	クリニックフロア	健康チェック（もの忘れ等）
1F	健康ふれあいフロア	メインステージ（イベント・飲食等）

一部内容を変更する場合があります

受付

- さいたまバーガー
- 焼きそば
- 華うどん
- ジェラート
- フランクフルト
- 飲みもの
- ケータリング（屋台）
- その他多数出店

飲食スペース

キリトリ

無料引換券　**飲みもの1杯**

福祉フェスタ2018

毛呂山町老人福祉センター
山根荘からのお知らせ

・５月２１日（月）健康体操講座　午後１時～午後2時
先着30名程度
・５月３０日（水）歴史講座in山根荘　①原始・古代の毛呂山町
全5回シリーズ　午前10時30分～正午　先着50名
・５月３１日（木）映画の日『丹下左膳餘話～百万両の壺』
午前10時30分～午後1時30分弁当代500円　先着100名

その他、追加イベントもございます。
お待ちしております。

最新鋭の骨密度測定装置が入りました

骨粗鬆症の診断・治療に効果的な測定装置です。
腰が痛い、腰が曲がってきた、背が縮んだなどの、気になる症状を感じた場合は、骨粗鬆症が原因かもしれません。

HAPPINESS館で受けることができますので、自分の状態を把握してみてはいかがでしょう。

健康な骨

骨の密度が低い状態

映像レッスン

映像を見ながらご自身で行うレッスン SL 映像レッスン

おはようストレッチ

映像を見ながら、カラダを温め、目覚めさせるストレッチを行います。

リフレッシュストレッチ

映像を見ながら、リラクセーションの為のストレッチをゆったり行います。

健康気功法

中国に古くから伝わる健康法です。特有の動作、呼吸法を用いて、心身のセルフコントロールを行っていきます。

アクティブストレッチ

流れるような動きでカラダをほぐす、プログラムです。一連の動きを覚えて習慣化することで、カラダが動かしやすくなります。

通常レッスン

インストラクターが直接指導するレッスン

健康イス体操

イスに座ったまま実施できる楽しい全身運動プログラムです。簡単な動作でカラダの機能向上を図ります。

いきいき脳体操

低強度の有酸素運動をしながら、頭（脳）を使うタスク（課題）をこなすことで、認知機能の向上を図るプログラムです。

ステップエクササイズ

音楽に合わせてステップ台への昇降運動を繰り返します。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。

ZUMBA

ラテンをはじめ世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。

コアヒーリング

円柱形のボールを使用して体幹部（コア）の緊張を取り除き、本来の自然な状態にリセットしていきます。力を抜く、振り動かすという感覚をぜひ体感してください。

バランスボール

バランスボールを使って、体幹部（コア）のバランスを整えます。カラダの安定性を高め、姿勢や様々な機能の改善を目指します。

やさしいYOGA

ヨガ未経験・初心者の方にお勧めの入門レッスン。ヨガの呼吸法や気軽にできるポーズなど紹介していきます。

YOGA

古代インドで発祥した伝統的な健康法です。心とカラダ、気を調和させる事で、体調を整えていきます。

● 年代別おすすめレッスン

- 高齢者向き介護予防プログラム
- 柔軟性向上プログラム
- 体調調整・バランスプログラム
- 主婦層向き有酸素運動プログラム

ジム・プログラム

インストラクターが指導・アドバイスするプログラム

健康キャンパス&健康相談

健康づくりの知識と、体力づくりの技術を身につける教室です。皆さんの健康相談にも応じます。

体成分測定&健康相談

カラダの中の筋肉量や脂肪量を部位別に測定し、メタボ予防やロコモ予防のトレーニング方法をアドバイスします。

筋力トレーニング教室

科学的根拠に基づいた「包括的高齢者運動トレーニング」を実施。いつまでもイキイキと活動できるカラダ作りを目指します。

INFORMATION INFORMATION INFORMATION

くらしワンストップ MORO HAPPINESS館

社会福祉法人 埼玉医療福祉会

お問い合わせ ☎ 049-276-1700

埼玉県入間郡毛呂山町大字毛呂本郷1006番地

※写真はイメージです。

JR八高線『毛呂』駅より 徒歩2分

お車でお越しの方は、埼玉医科大学グループの駐車場をご利用いただき、駐車券をお持ちください。

CENTRAL SPORTS

指導運営：セントラルスポーツ株式会社