

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

お越しく下さい



第1部 11:00~12:00

「1%の科学と99%の思いやり  
~在宅医療の現場から~」

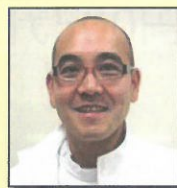


お待ちしております

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  
リハビリテーション科  
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  
もろ ハピネス  
MORO HAPPINESS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す！



もろ丸くん



うめりん

埼玉医科大学

### 暮らしワンストップ 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

駅前本屋

毛呂駅

飲食スペース

キトリ

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たい方はぜひどうぞ。



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、リラクゼーションの為に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います。

### 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



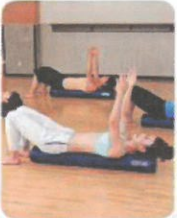
音楽に合わせてステップ台への昇降運動を繰り返します。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。

### 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



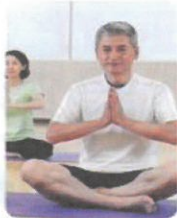
円柱形のボールを使用して体幹部(コア)の緊張を取り除き、本来の自然な状態にリセットしていきます。力を抜く、振り動かすといった感覚をぜひ体感してください。

### 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

体調調整・バランスプログラム

柔軟性向上プログラム

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。

### 筋カトレーニング教室



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**



お車でご紹介の方は、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  
CENTRAL SPORTS

指導運営: セントラルスポーツ株式会社