



健康学びの森



10:00~12:00 2階

主催 南区西保健センター

地域ぐるみの健康づくり運動『健康市民おかやま21（第2次）』が広がっています。今年も、地域のボランティア団体や、医師会・歯科医師会・薬剤師会などの専門職団体の協力を得て、『健康学びの森』を開催することとなりました。見て・体験して・食べて、健康づくりの楽しさを実感し、日々の健康づくりのきっかけにしてください。みなさまのお越しをお待ちしております。

※ 詳しくは保健センターに設置してある「健康学びの森」のチラシをご覧ください。



無料臨時巡回バスのお知らせ

①西ふれあいセンター → ②吉備地域センター前 → ③川入吉備団地 → ④陵南小学校前 → ⑤花尻ききょう公園 → ⑥田中南公園前 → ⑦西小学校前 → ⑧御南小学校前 → ⑨今保 → ⑩古新田 → ①西ふれあいセンター

| | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ① |
| 8:45 | 9:00 | 9:06 | 9:12 | 9:18 | 9:28 | 9:31 | 9:37 | 9:39 | 9:41 | 9:55 |
| 12:10 | 12:25 | 12:31 | 12:37 | 12:43 | 12:53 | 12:56 | 13:02 | 13:04 | 13:06 | 13:20 |
| 15:30 | 15:45 | 15:51 | 15:57 | 16:03 | 16:13 | 16:16 | 16:22 | 16:24 | 16:26 | 16:40 |

まつり当日は無料巡回バスを臨時運行します。ぜひご利用ください。



※道路状況により到着及び出発時間が遅れることがあります。
※イベント当日は駐車場がご利用できない場合がございます。
出来る限り乗り合わせか、公共交通機関でお越しください。



イベントに関するお問い合わせ

公益財団法人 岡山市ふれあい公社 西ふれあいセンター

◆岡山市南区妹尾880-1 ☎ (086) -281-9611

◆メール ☎ n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

◆HP ☎ http://www.okayama-fureai.or.jp



西ふれあいまつり協力団体（順不同・敬称略）

中国アイスクリーム協会、(福)浦安荘 ワークステーション・コンドル、(福)泉学園ネイチャーファーム、岡山市桑野ワークプラザ、桑野フレンドリーハウス、障がい者デイセンターさくら、福祉の店「元気の輪」、シルバーみしま、(福)ふれあい福祉会ハモニカ、たかはし福祉作業所、西南仲よし、NPO法人うらら、(公財)岡山市シルバー人材センター南支部、VOLAの会、SVGにし、箕島保育園、㈱オフィス星野、おんぷらんと、岡山戦国プロジェクト、岡山赤十字病院がん相談支援センター、フレンズヤマシタ、妹尾小学校、妹尾地域センター、JA岡山福田支所、妹尾公民館、岡山市立せのお病院、健康おかやま西21推進委員会、都窪医師会、岡山市内歯科医師会連合会、岡山市薬剤師会、岡山県歯科衛生士会、岡山県栄養士会岡山市支部、南区西地域愛育委員連合会、南区西地域栄養改善協議会、愛月の会（精神保健ボランティア）、ダイヤ工業株式会社（桃太郎のまち健康推進応援団登録団体）、ストレッチ西の会、南区西保健センター、岡山市社会福祉協議会南区西事務所

～ その他個人ボランティア・関係各位の皆様 ご協力ありがとうございます～

公益財団法人 岡山市ふれあい公社 西ふれあいセンター

西ふれあいまつり 2019



11/17(日)

10:00~
15:00



「おんぷらんと」による
パフォーマンスショー



子ども服リユースバザー



楽しいブース

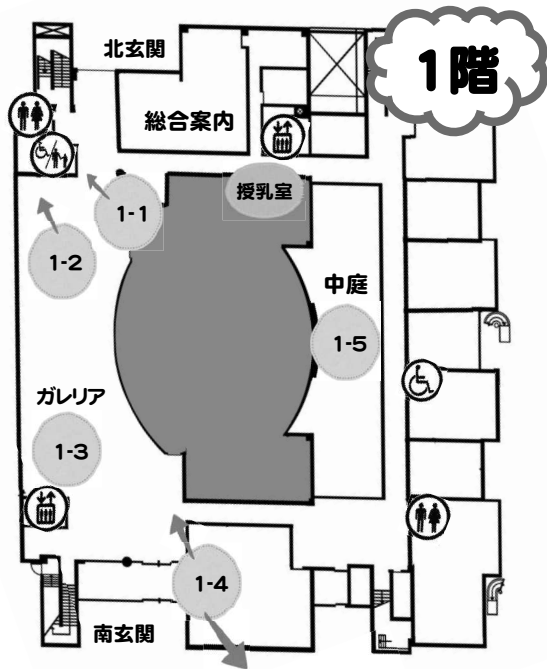
ふれあい屋台



ボールプール



※イベントの内容及び時間は予告なく変更になることがありますので予めご了承ください。



- 1階**
- 1-1. エコキャップ回収 …ガレリア
5個以上持ってきてくれた方にはプレゼントがあるよ♪(なくなり次第終了)
※キャップは洗って、シールをはがして持ってきてね。
 - 1-2. ガン相談支援センター相談コーナー …ガレリア
岡山赤十字病院の相談員がお待ちしております。お気軽にお越しください♪
 - 1-3. ふれあいステージ …ガレリア
今回も楽しい催し物がたくさんあるよ!
 - 1-4. ふれあい屋台村 …南玄関付近
焼きそば・うどん・フライドポテト・からあげ・テンペコロッケ・さつまいもポテト・タピオカドリンク・アイスクリーム・フランクフルトなど♪
館内南側廊下には福祉の店のかわいい小物や雑貨、おいしいクッキー、パンもあるよ☆★
キレイなお花も販売してます☆
 - 1-5. カフェテラス …中庭
食事や休憩のできるスペースです♪



ステージプログラム

- 10:00~ 箕島保育園ステージ
今年も元気いっぱい踊りや歌を披露します!
- 10:25~ OKAYAMA! 市民体操♪
健康おかやま西21推進委員会PR
一緒に楽しく体を動かしましょう☆
- 11:15~ 『おんぶらんと』のパフォーマンス(午前の部)
「のら」と「かん」による、パフォーマンスショー!!
- 12:15~ 岡山戦国プロジェクトによるステージ
劇や、写真撮影もできるよ!
- 13:15~ キッズダンスショー
オフィス星野のキッズダンスチームによるダンスショー♪
- 14:15~ 『おんぶらんと』のパフォーマンス(午後の部)
「のら」と「かん」による、パフォーマンスショー!!

整理券 配布場所・時間

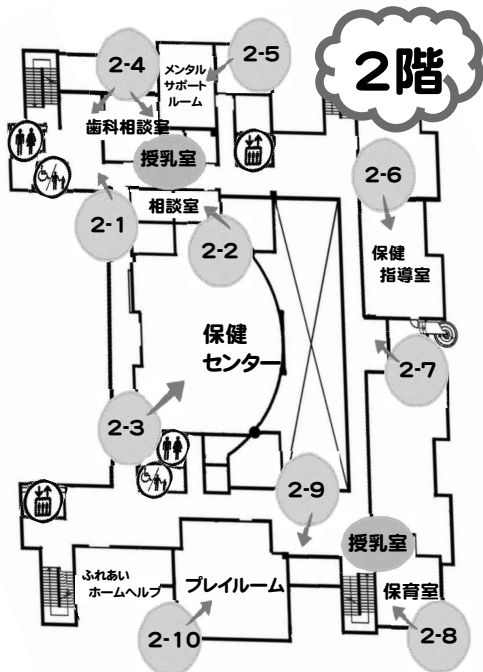
【こども服チャリティリユースコーナー】

→ 9:30~

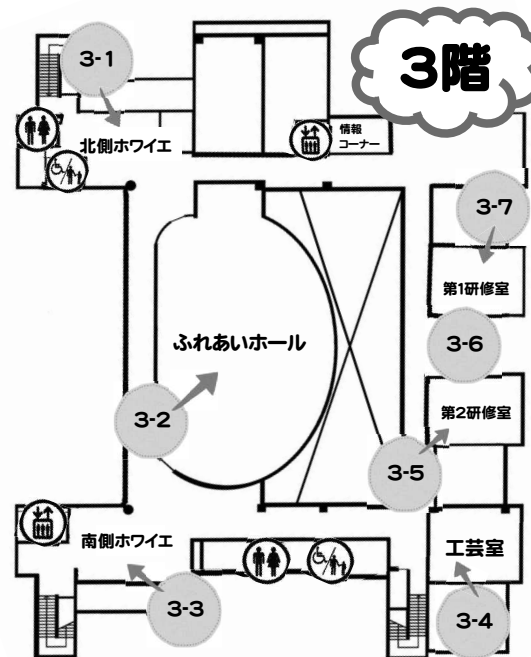
1階総合案内付近



岡山戦国プロジェクトによるステージでは、歴史について学べる劇と、兜をかぶって武将と一緒に写真撮影ができるよ★



- 健康学びの森 10:00~12:00
- 2-1. 受付 …歯科相談室前フロア 11:30までに受付を!
 - 2-2. 禁煙相談コーナー① …相談室
薬剤師による禁煙相談、血管年齢測定
 - 2-3. なるほど「乳がん検型体験」コーナー②…保健センター
こころの健康づくり!のコーナー③
ストレスチェック、パネル展
チャリティバザー④
健康相談コーナー⑤
内科医による健康相談・血圧測定
 - 2-4. 「歯キラキラ」コーナー⑥…歯科相談室・フロア
歯科医師、歯科衛生士によるお口の相談
体験コーナー(ガムでかむカチェック・フッ素でブクブクがい)
 - 2-5. かるうま減塩&低栄養予防!…メンタルサポートルーム
「試食・栄養相談」コーナー⑦
試食配布 ※300食限定
 - 2-6. いきいき「健康市民おかやま21推進」コーナー⑧
…保健指導室
健康市民おかやま21宣言、ええとこ発見図、市民体操の紹介
運動機能ちよこっとテストコーナー⑨
3種類の運動テストと結果説明 30才以上限定!
 - 2-7. ストレッチコーナー⑩…保健指導室横
動脈マッサージ、椅子でできるストレッチ、O×クイズ
 - 2-8. ボールプールで遊ぼう …保育室
カラフルボールがたくさんあるよ。
※対象:乳幼児(就学前)限定 保護者同伴
 - 2-9. つくってあそぼう! …プレイルーム前
おめんづくり 先着150名【無料】
 - 2-10. ゲームコーナー …プレイルーム
10:00~15:00(受付終了は14:45) 3ゲーム50円
◎トントンカーリング ◎ボンでキャッチ ◎チンアナゴつり
先着600名 参加賞もあるヨ!



- 3-1. フォトスポット…北側ホワイエ
映えるスポットで、写真撮影♪カメラを持ってきてね!
- 3-2. フリーマーケット…ふれあいホール
たくさんのお品物の中から掘り出し物や、欲しかった物が見つかるかも!?
- 3-3. 花のしおりづくり…南側ホワイエ
①10:30~12:30 ②13:30~14:30 【1回50円】
世界に一つ!自分だけのオリジナルしおりを作ろう!
- 3-4. タコ釣り大会!…工芸室
紙筒の芯で作ったタコがたくさん!いっぱい釣れるかな?
先着240名【無料】
- 3-5. こども調剤体験コーナー…第2研修室
岡山市薬剤師会による調剤体験ができます!
薬剤師さんの仕事を体験してみよう♪
先着150名【無料】
- 3-6. 古本リユース募金コーナー…第1研修室と第2研修室の間
あなたのお気持ちを募金箱へ☆
付録は1家族につき1つまでとなります。
9:30~1階総合案内付近で整理券配布。
(並ばれている方1名につき1枚配布)
※お持ち帰り用の袋はご用意しておりませんので、必要な方は各自でご持参ください。
- 3-7. こども服チャリティリユースコーナー…第1研修室
午前中のみ入れ替え制(各回20分) ★お1人5点まで★
①10:00~10:20/②10:30~10:50
③11:00~11:20/④11:30~11:50
★12:00~ご自由に入場していただけます!
最終入場は14:45まで。