



平成28年度 市民公開講座

測って健康 笑って幸せ 健幸づくり2016

とき：**10月29日(土) 10時～15時**
(入退場自由、最終入場 14時)

ところ：国際医療福祉大学 小田原キャンパス本校舎
(地下街の「ハルネおだわら」でも一部開催)

さんか：無料 (事前申込不要、当日参加も可能)

<主な体験型講座>

- ◎ わくわく測定 2016
- ◎ アロマでリラックス(本学熱海病院看護師による)
- ◎ 血管の硬さ(柔らかさ)を測りましょう
- ◎ 筋力と柔軟性
- ◎ すっきり解消！痛みと筋肉のコリ
- ◎ 一緒に使おう！頭と体！
- ◎ 笑顔で踏もう！軽快ステップ！
など 全20講座(裏面参照)

<講演>

- 「新しい喘息の治療について」
国際医療福祉大学熱海病院 病院長 佐藤 哲夫
- 「これからの健幸づくりを考えよう」
小田原保健医療学部 副学部長 荒木田 美香子
- 「ものの見方を変えてみよう ～悲しくならないために～」
看護学科 教授 宮城 純子



小田原駅西口より徒歩3分
※ 学内に駐車場はありませんので、
お車でのご来場はご遠慮ください。



お問い合わせ
国際医療福祉大学
小田原保健医療学部 総務課
TEL : 0465-21-6500

わくわく測定 2016

身体測定（身長・体重）、BMI測定、
腹囲測定、血圧測定、体脂肪測定

笑顔で踏もう！ 軽快ステップ！

スクエアステップ（足踏みゲーム）

肺の機能を 測りましょう

肺機能測定

アロマでリラックス

本学の熱海病院 看護師による
アロマの講座

一緒に使おう！ 頭と体！

注意機能確認ゲーム

幸せにリーチ、 上を向いて歩こう

歩くテスト

すっきり解消！ 痛みと筋肉のコリ

ストレッチ&マッサージ

血管の硬さ（柔らかさ）を 測りましょう

血管年齢測定

ふれあい広場

大学紹介、学科紹介、談話室
さがみ信用金庫さん、小田原支援センターさん、
Odawara 若年認知症サポートプロジェクトさん

ストレス対処の 新たな発見

心理測定（エゴグラム）

運動負荷体験

有酸素運動能力

健康感を測りましょう！

健康感チェック

筋力と柔軟性

筋力測定、柔軟性測定

脳力確認 してみましよう！

脳機能測定

いきいきお口の 健康づくり

オーラルケア

笑って健康 梅干し種飛ばし

梅干しの種飛ばし

瞬発力を測りましょう

敏捷性測定

あなたのバランス 大丈夫？

重心動揺測定、片足立位時間測定

～「[ハルネおだわら](#)」でも一部実施～

癒しのハンドマッサージ

ハンドマッサージ・背中マッサージ

筋肉量・肺年齢を測りましょう

インボディ（身長・体重）・肺年齢測定