



# 平成 29 年度 市民公開講座

## 健康は足元から！ 測って変わるあなたの未来 あした

とき：10月21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

さんか：無料 (事前申込不要、当日参加も可能)

### <本学の教授による講演>

10時10分～10時50分

「いつまでも動ける身体(からだ)づくり」

理学療法学科 教授 小澤 敏夫

13時00分～13時40分

「健康習慣を身に着けるために」

作業療法学科 学科長 藤本 幹

### <主な体験型講座>

◎わくわく測定 2017

◎精密機器で歩き方チェック！

◎笑顔で踏もう！軽快ステップ！

◎確認しよう！転倒予防

など 全 18 講座(裏面参照)

### <同時開催>

神奈川県精神保健福祉センターの酒害予防講演会

神奈川県精神保健福祉センターの酒害予防講演会について、神奈川県精神保健福祉センターのホームページをご覧ください。

URL: <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f531244/#kou>

### <外部団体のブース>

◎神奈川県精神保健福祉センター

◎小田原支援センター

◎Odawara 若年認知症サポートプロジェクト

◎さがみ信用金庫



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

後援：神奈川県精神保健福祉センター、小田原市

## わくわく測定 2017

血圧測定

## 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（肺活量など）測定

## アロマでリラックス ～明日への活力をつけよう～

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

## ズレてる？ 身体の重心位置を確かめよう！

重心動揺計でのふらつき測定

## 体力チェック！ 柔軟性と俊敏性

柔軟性・敏捷性測定

## いつまでも元気！ しっかり栄養がとれる食品の紹介

高齢者向きの食品の紹介と試食・試飲

## 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

## 精密機器で 歩き方チェック！

パソコンで歩き方チェック

## 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

## 確認しよう！転倒予防

転倒リスク測定

## 脳力確認 してみましよう！

脳機能測定

## 足元から元気！ “自分の足のこと”知っていませんか

足の健康について

## 知ろう！ 理想の体制分バランス♪

体脂肪・骨筋量・BMI など体の総合的測定

## 転ばぬ先の筋力測定！！

バイオテックスでの膝伸展筋力測定

## 測って知ろう！血管年齢

血管年齢測定

神奈川県精神保健福祉センターによる  
アルコールと健康に関するコーナー  
小田原支援センターによる  
手作りパン販売、施設の紹介  
Odawara 若年認知症サポートプロジェクトによる  
手作りの革細工・手芸品などの販売  
さがみ信用金庫による  
地元のウォーキングコース紹介