

令和8年度 健康ますだ市21

フェスティバル



スローガン

っろうて 楽しく 健康づくり

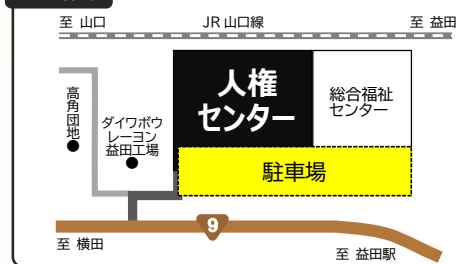
日時 2026年 **10月10日** **土**

9:30～13:00 (9:00開場)

会場 **益田市人権センター** **入場無料**

主催：健康ますだ市21推進協議会

会場図



講演

《多目的ホール》

10:10～11:00

手話・要約筆記
あります

「いつまでも自分の脚で歩くために」

～子どもたちの笑顔から広がる、地域の健康と未来～

講師

益田地域医療センター

医師会病院

理学療法士 高野博之 氏

ピラティスインストラクターなど各種資格を保有。市内保育施設等での活動実績あり。



オープニング

表彰式



《多目的ホール》 9:30～10:10

- ◆ 益田版 益ます元気体操
- ◆ ますだ版 7020 良い歯の表彰
- ◆ 7028 特別賞表彰

その他

《研修室・ステージ》 11:00 頃～13:00

- ★ 手話体験 ～あゆみの里～
- ★ こころの相談 ～松ヶ丘病院～
- ★ カレンダー・マグネットづくり
～人権擁護委員～

健康チェック

11:00～13:00《ロビー・研修室・娯楽教養室》

- ♥ 骨密度測定
- ♥ 血管年齢測定
- ♥ 肌年齢測定 **新**
- ♥ AGES 体内糖化度測定 **新**

専門部会コーナー 《多目的ホール》 11:15～13:00

食生活部会

食からはじめる
元気な毎日

- ・ベジチェック
(野菜摂取量の測定)
- ・野菜レシピの試食
- ・正しい手の洗い方
(体験)
- ・地産地消甲子園
一品料理コンテスト投票

運動部会

はかって納得！
健康づくり

- ・今の自分の
状態を知ろう
- ・体組成測定
- ・立位年齢測定
- ・長座体前屈
- ・スカットボール (体験)

歯科部会

よく噛んで
一生元気に！

- ・かむ力 AI 判定！
グミを噛んだ分割数でかむ力を測定します！
- ・握力測定
フレイルに気づこう！
- ・歯科医師ミニ講話
- ・歯っぴーミニゲーム

心の健康部会

肩の荷おろして
フフッと笑おう

- ・唾液でストレスチェック
- ・やってみよう！呼吸法
- ・ストレス発散方法を
みつけよう (体験・展示)
- いろいろなグッズをお試し
できます。

問い合わせ先

健康ますだ市21推進協議会 事務局 益田市健康増進課 TEL:31-0214