

10 健康くしろサポーター クラブのコーナー

ウォーキングマップ等でコース紹介等

11 栄養相談

栄養相談、パネル展示、ポスター展示、パンフレット配布、野菜当てクイズ

12 物忘れ度チェック・ 相談コーナー

物忘れ度チェックの実施、介護予防・認知症予防の相談

13 いつまでも自分らしい生活を送るために ～作業療法コーナー～

日常生活の工夫や自助具紹介、自立した生活を送るためのヒントを紹介

14 足の健康相談

足のサイズ測定、身体機能・健康に関する相談

15 がん患者支援団体コーナー

乳がん触診体験、がん治療中の見た目の変化をサポート、薄毛カバーグッズ、がんクイズ、がん患者会の紹介

16 乳がん触診体験と グッズ紹介

乳がん触診体験、グッズ紹介（入浴着やウィッグ等展示）、相談・交流の場

17 がん検診 パネル展

パネル展示・乳がん触知モデル体験

18 人ごとじゃない乳がんの話 ～プレスト・アウェアネスの4つのポイントを知ろう～

乳がん検診モデルを用いて講義を行い、自己触診指導、乳がん検診の必要性を伝えます。

19 市民公開講座

市民公開講座

20 医療被ばく相談・ エコ体験

医療被ばくについての相談
※病気や治療などの内容についてはお答えできないことがあります。

21 お酒と体の悩み 相談コーナー

酒害に関する悩み相談、アルコール診断パッチテスト

22 鍼灸体験治療

鍼灸治療の体験

23 嗅覚反応分析体験 (匂いを嗅ぐだけ。自分のことが“見えてくる”)

8本の香りを好きな順に並べていただき、その順位から現在の心身の状態をグラフ化し分析します。

24 ニュースポーツ体験

軽スポーツ体験

25 菓子販売・バザー

クッキー他、食品、衣料などの販売

26 スイーツコーナー

焼き菓子や手軽に食べられるスイーツ販売

27 クッキー＆手芸品

クッキー各種、とろろ昆布、ビーズアークセサリー

28 臓器移植推進活動

臓器移植推進活動、国会請願活動

29 難病ってな～に

難病患者の患者会活動の紹介、難病連釧路支部の活動紹介、難病相談の受付など

30 総合案内・健康ポイント

健康ポイントのコーナー

31 ふまねっと運動で楽しく 健康・元気マシマシ！！

リズム音楽に合わせて床に敷いたネットを踏まないようにゆっくり歩く「ふまねっと運動」体験

32 発達を促すあそびで 病児も元気に！

病児保育施設と家にあるもので作れるおもちゃの紹介

33 動脈硬化検査コーナー

動脈硬化検査（40歳以上）、定員80人

34 キッチンカー販売

キッチンカーによる健康食品の販売（8大アレルギー除去ドーナツ、ダージーパーイやヤンニョムチキンなど）

35 トーカリップ体操

曲に乗せて、体を動かして、健康になりましょう。トーカリップ体操で、くしろを盛り上げたい！！

36 薬物乱用防止啓発活動

啓発資材（リーフレット、ポケットティッシュ等）を配布し、薬物乱用防止呼びかけ

健康くしろ公式LINEと友だちになって 健康ポイントを集めよう！

問合先
市役所健康推進課（☎31-4525）

スマートフォンを持って、市内のいろいろなところに出掛けると健康に良く、ポイントもたまります！

ポイントを集めて500円分の「健康づくり応援団クーポン券」をもらおう！！（先着順）

●20ポイントを獲得すると「特典チケット」が表示されます●

持 ち 物 チケットが表示されたスマートフォンと、マイナンバーカード等、市民であることを確認できる書類

引 換 場 所 釧路和商市場インフォメーション(月～土曜日 午前8時～午後5時)

くしろ
健康まつりに
ご来場の方へ
10ポイント
プレゼント

詳細は市ホームページを
ご覧ください

釧路市公式LINEの友だち
追加はこちら



お出掛け先の施設やお店、
イベント等で設置されている
二次元コードを読み込むと
ポイントがたまるよ！

