

# 第20回

和と輪でつながれ 21



健康みなんにし21

# みなんにし健康まつり



みんなで  
取り組もう！  
健康づくり

**入場無料**

令和7年6月7日(土)

9時30分～12時30分

全体受付開始 9時15分～

会場:岡山市立御南西公民館

岡山市北区田中 157-110

電話&FAX 244-1855

オープニングセレモニー・救急救命法の申込みは、  
5月8日(木) 9時30分～

## ステージ&学びのコーナー

会場:実技室



### オープニング セレモニー

御南中学校吹奏楽部演奏

9:30～10:10

定員50人 **要申込**

申込は裏面参照

### 記念行事 救急救命法講習

講師 前田 晁 さん

Aコース 10:30～11:10

Bコース 11:15～11:55

A・B 両コースの内容は参加者の希望  
を取り入れて異なることがあります。

各コース定員15人 **要申込**

中学生以上対象 実技室



### みんなで楽しもう！ OKAYAMA!市民体操 動脈マッサージ

健康みなんにし21

12:00～(30分程度)



## 各体験コーナー 9:45～12:30 (各コーナーの受付は12時15分まで)

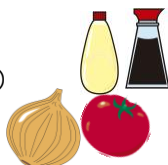
◆見て・体験 講座室・料理講座室  
(フッ素洗口、ストレスチェック、手洗いチェック  
ピークフロー、乳がん肺がん啓発他)



◆健康チェック 講座室  
(身長・体重・体脂肪率・腹囲・握力・骨密度他)

◆食生活コーナー 料理講座室  
(BMI測定、野菜の計量体験、塩分測定他)

塩分測定を希望する方は、*おうちの味噌汁を  
50ml程度お持ちください。*



◆介護予防コーナー 図書コーナー

◆中国学園大学 ロビー  
(朝ごはんについて考えよう)



◆健康市民おかやま21 ロビー  
(パネル展示、21推進宣言)

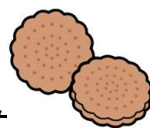
シールラリーで各体験コーナーを回ろう！



手作り焼き菓子販売

(ひらた旭川荘ラポールかえで)

9:30～ 売り切れ次第終了します。



## 主催:健康みなんにし21

健康みなんにし21は、健康みなんにし21推進委員、西・御南学区連合町内会、西・御南学区愛育委員会、西・御南学区栄養改善協議会、西・御南学区老人クラブ連合会、西学区コミュニティ協議会、西学区スポーツ協会、御南学区体育協会、西・御南地区社会福祉協議会、西学区婦人会、西・御南学区交通安全母の会、西・御南地区民生委員児童委員協議会、西・御南学区おやこクラブ、岡山市北区中央地域包括支援センター、ひらた旭川荘、御南中学校、岡山市北区中央保健センター、岡山市立御南西公民館を中心としたメンバーです。

あなたも一緒に健康づくり活動をはじめませんか？

## 【当日の注意事項】

- ・ 駐車場に限りがありますので、なるべく、自転車や公共交通機関でお越しください。
- ・ 臨時駐車場として晴天の場合は、御南西公民館北の田中南公園をご利用ください。
- ・ 状況によって内容を変更する場合があります。
- ・ 体調が悪い場合は、参加をご遠慮ください。

## 【オープニングセレモニー（御南中学校吹奏楽部の演奏）のお申し込み方法】

**5月8日（木）午前9時30分**より、先着順で申込みを受け付けます。

下記参加申込書に必要事項をご記入のうえ、御南西公民館へお申込みください。

（電話・FAXでも受付します。定員になりましたら受付を終了します。）

## 【記念行事 救急救命法のお申し込み方法】

**5月8日（木）午前9時30分**より、先着順で申込みを受け付けます。

下記参加申込書に必要事項をご記入のうえ、御南西公民館へお申込みください。

（電話・FAXでも受付します。定員になりましたら受付を終了します。）

第20回 みんなにし健康まつり No. \_\_\_\_\_

### オープニングセレモニー 申込書

ふりがな  
名 前： \_\_\_\_\_

住 所： \_\_\_\_\_

緊急時連絡先（電話）： \_\_\_\_\_

第20回 みんなにし健康まつり No. \_\_\_\_\_

### 記念行事 救急救命法 申込書

ご希望のコースに○をつけてください。

Aコース 10:30～ ・ Bコース 11:15～

ふりがな  
名 前： \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

住 所： \_\_\_\_\_

緊急時連絡先（電話）： \_\_\_\_\_