



人を育てる 地域の輪を育てる

ひとねる祭

～つなぐ～

と き: **2026年11月1日(日)**

午前9時～12時 (コーナーにより異なります)

ところ: 蒲郡市保健医療センター (〒443-0036 蒲郡市浜町4)

オープニングセレモニー “園児さんのかわいいダンス”

【お問合せ先】

蒲郡市健康推進課

TEL: 0533-67-1151

FAX: 0533-67-9101

メール: hoken@city.

gamagori.lg.jp



たのしく体幹をつよくして
集中力を育てよう

体操・体幹トレーニング体験 **【要整理券】**



①体操・体幹トレーニング クラス

対象: 年少～年中 (10人)

・遊びを取り入れた、体の使い方を覚えるトレーニング

整理券配布 9:00～



体験時間 9:30～10:00

②体操・体幹トレーニング クラス

対象: 年長～小2 (10人)

・遊びを取り入れた、体の使い方を覚えるトレーニング

整理券配布 9:45～



体験時間 10:15～10:45

③体幹トレーニングクラス

対象: 小1～大人 (15人)

・姿勢、集中力、スポーツのベースは、体幹から。運動不足が気になる大人の方も

整理券配布 10:30～



体験時間 11:00～11:30

※画像はイメージです。実際の体験内容と異なります。

【当日必要なもの】

- ・室内履き (外履きの裏を拭いたもの可)
- ・動きやすい服装
- ・水分補給できるもの
- ・①②の参加は、お子さんのみ (※保護者の見学可)

※体験中のけが等に関する責任は負いかねます。

JPC スポーツ教室

測定コーナー

20歳以上の方

●糖化度測定

(最終糖化産物の蓄積度)

・糖化が進むと血管などを老化させ、病気のリスクを高めます。



●ヘモグロビン量測定

(貧血の簡易チェック)

・疲れやすい、集中力が続かないのは鉄不足かも? 採血せずにチェックできます。



体験記念品もあるよ!

株式会社ヤクルトマーケティング東海

どなたでも

○家族みんなで「ベジチェック」

・手のひらを30秒かざすだけで推定野菜摂取量が測れます。日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

体験者には**プレゼント**もあるよ!

生活協同組合コープあいち

○視力測定・いろいろな見え方体験

・目と目の健康について楽しく学びましょう!

ニデック

○骨密度測定

蒲郡市健康推進課 (保健センター)



体と健康をつなぐ



癒し

【自信をつける数秘術占いとアロマのワークショップ】

要整理券：1人500円

9:30～ / 10:10～

10:50～ / 11:30～

(20分 各6人)

- ・生年月日で、その人の本望的な特徴、運勢の傾向を読み解きます。
- ・自分を見つめ直し、自信をつけるアロマスプレー作りができます。



ココロのヒーリングサロン aroma machino

こころ

【やっぱり大切 心の健康】

- ・ストレスや落ち込み度が分かる「こころの体温計」みなさんのマイハート対策教えます。



- ・ニュースポーツ“モルック”紹介



健康づくりいっしょにやろまい会

【街角コンシェルジュ（出張相談）】

- ・18歳までの子育て（含妊娠期）に関わっている方なら、どなたでも、どんなことでも応じます。

子育て支援課

家庭訪問型子育て支援

ホームスタート

【ホームスタートがまごおりって知ってる??】

“こどもの笑顔が増えるといいな。”

- ・あなたの子育てをお手伝いするボランティアの紹介
- ・おしぼりを使って親子であそぼう！ ホームスタートがまごおり

【児童館であそぼう！】

たのしみ

(～11:30まで)

- ・作ってあそぼう！“的あて作り”
- ・たのしくあそぼう!!“射的屋さん”など

児童館

【プラトンボをつくろう】

- ・ちいさなお子さまでもかんたんに飛ばせる自分だけのトンボをつくろう！

(材料費100円)

プラトンボの里

【歌のおねえさん?と一緒にあそぼう】

9:30～ / 10:15～



オレンジホーム

【薬剤師体験とお薬相談】

- こども薬剤師体験 (～11:30まで)

- ・対象：5歳～中学3年生
- ・薬剤師のお仕事を体験できます。



- 正しい血圧の測り方ミニ講話

9:15～ 10:00～ 11:00～ (30分各4人)

- 薬剤師によるお薬相談 (～11:30まで)



- ・ぜひお薬手帳をお持ちください。
- ・妊娠授乳サポート、薬剤師が対応。妊婦さん、授乳中の方、日ごろの疑問を相談できます。

蒲郡市薬剤師会

【絵本だよ！紙しばいだよ！おはなしいっぱい！】

(11:00～11:40)

あじさい



食

【みんなに食べてほしい！からだにやさしいおやつ】

(9:30～)

- ・アレルギー対応をした手づくりおやつの試食

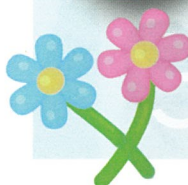
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

運動

【みんなであそぼう！チャッチャッチャッ！】

(9:30～11:45)

- ・バルーンアートプレゼント
- ・わっ！投げ
- ・壁の絵にタッチ！たのしく体を動かそう



蒲郡市健康づくりリーダー連絡協議会

【お問合せ先】

蒲郡市健康推進課（保健センター）

TEL：0533-67-1151 FAX：0533-67-9101
メール：hoken@city.gamagori.lg.jp

