

# 8020 歯っぴい& 健康フェスタ世田谷

参加費 無料

平成30年 **10月28日(日)**

**三軒茶屋 キャロットタワー4・5階**  
生活工房ワークショップ・セミナールーム

講演会

5階

「手軽に5秒腹筋・5秒筋トレで  
姿勢改善!腰痛軽減!  
いつまでも動けるカラダに♪」  
午後**2時～3時**



講師：**松井 薫** 先生  
・国士舘大学特別研究員・パーソナルトレーナー  
・徹子の部屋(TV朝日)ゲスト出演等

区民健康フォーラム

5階

「教えて、あなたの健康プラス1  
～健康カタログを作ろう!～」

午前**10時～11時30分**

コーディネーター  
**松田 正己** 先生  
(東京家政学院大学教授・公衆衛生学)  
区民の取り組み事例や相乗効果に  
ついて話し合しましょう。



**8020表彰** 午後**1時～2時**

5階

対象者：区内在住の80歳以上の方で、ご自分の歯が  
20本以上ある方  
※事前に区内対象医療機関のかかりつけ歯科医の推薦を受け、招待  
状をお持ちの方の表彰となります。

歯っぴいコーナー

4階

- 歯科医師が行います **午前11時～午後1時**
- **口臭測定** (受付は午前11時～午後0時45分)
- 歯科衛生士が行います
- **歯みがき指導**
  - **唾液腺マッサージ**
- 歯科技工士が行います
- **[展示]義歯と被せ物ができるまで**



食育講座

4階

**明日も元気に!しっかり食事** **要整理券**

- 整理券を午前11時から総合受付で配布します
- 1回目 正午～午後0時45分**
- 2回目 午後1時15分～2時**

高齢者のためのメニューの紹介と調理の  
工夫を紹介する講座です。(試食あり)

講師：認定栄養ケア・ステーション  
eatcoco 管理栄養士



各回先着  
**20**  
名様



**健康づくりブース**  
午前**11時～午後3時**

4階

- **体成分分析測定** (受付は午前11時～午後2時)  
内臓脂肪や筋肉量、全身の筋肉バランスがわかります。
- **食育情報コーナー**
- **世田谷区薬剤師会の薬剤師による薬相談**
- **感染症や食中毒予防の情報コーナー** など





## せたがや 秋の健康づくりカレンダー

イベント	日時	場所	内容	お問い合わせ
薬物乱用防止ポスター展	10月1日(月) ～14日(日)	玉川高島屋 連絡地下通路	区内の中学生が、薬物乱用の怖さを知ってもらいたいとの願いをこめて作成したポスターの展示	世田谷保健所 健康企画課 電話 5432-2432 FAX 5432-3022
働く世代のこころの健康講演会 「日常生活に活かすコミュニケーション講座」 先着50名	10月5日(金) 18時30分 ～20時30分 申込期間 8月27日～	松沢区民集会所	自分も相手も嫌にならない付き合い方。身近な人とのコミュニケーションに役立つ、上手な自己主張(アサーション)の入門編	北沢総合支所保健福祉センター 健康づくり課 電話 6804-9667 FAX 6804-9044
こころの講演会 「戦わないコミュニケーション」 抽選60名	10月15日(月) 14時～16時	世田谷区立 保健センター	講師 山崎洋実(コミュニケーションコーチ) 人間関係が楽になるコツを教えます。	(公財)世田谷区保健センター 電話 3410-9101 FAX 3410-9223
糖尿病予防教室(講演会) 「健康寿命の延伸は糖尿病予防から」	10月16日(火) 18時30分 ～20時	生活工房 セミナールーム (キャロットタワー)	健康診査等で要指導と診断されたり、糖尿病予防に関心がある区民の方を対象にした、専門医による講演	(一社)玉川医師会 電話 3704-2481 FAX 3704-6978
素敵ママのヘルスアップ セミナー 各回先着20名	①10月17日(水) ②10月29日(月) 10時～11時30分 申込期間 9月25日～	砧総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 対象:砧地域在住の子育てママ	子育て世代の女性を対象にした、①かしこくおいしいおやつ選び方、②リフレッシュヨガ&ストレッチ	砧総合支所保健福祉センター 健康づくり課 電話 3483-3161 FAX 3483-3167
くすりと健康のつどい (せたがや産業フェスタ2018)	10月27日(土) 10時～16時	世田谷区役所	薬剤師があなたのくすりの疑問になんでもお答えします。また、その場で体成分の分析や血圧測定が行えます。	世田谷保健所 生活保健課 電話 5432-2902 FAX 5432-3054
第1回せたがや食品衛生講座 先着60名	10月30日(火) 14時～16時 申込期間 10月1日～	生活工房 セミナールーム (キャロットタワー)	宇宙での宇宙飛行士の食事(宇宙食)についてJAXA職員による講演	世田谷保健所 生活保健課 電話 5432-2911 FAX 5432-3054
節酒のススメ ～お酒の上手なたしなみ方～ 先着40名	10月30日(火) 14時～16時 申込期間 9月25日～	世田谷総合支所 保健福祉センター 健康づくり課分室	講師 垣渕洋一(成増厚生病院 副院長) お酒はその付き合い方を間違えると依存症となり、健康障害や様々な問題を招きます。この講演会ではツールを使って、お酒のたしなみ方のコツを教えます。	世田谷総合支所保健福祉センター 健康づくり課 電話 5432-2896 FAX 5432-3074
くらしと健康セミナー 「くらしの中の化学物質とシックハウス症候群」 先着40名	11月1日(木) 14時～16時 申込期間 10月1日～	生活工房 セミナールーム (キャロットタワー)	日用品に含まれている化学物質に目を向けてみましょう。	世田谷保健所 生活保健課 電話 5432-2903 FAX 5432-3054
うつ予防講演会 先着60名	11月14日(水) 13時30分～16時 申込期間 10月15日～	三茶しゃれなあど ホールオリオン	高齢期におけるうつ予防について臨床心理士等による講話	介護予防・地域支援課 電話 6432-6191 FAX 6432-6192
思春期こころの健康づくり講演会 「どうしてる?親子のコミュニケーション」 先着50名	11月29日(木) 13時45分 ～15時30分 申込期間 9月25日～	北沢総合支所 保健福祉センター 6階集団指導室 対象:思春期の子どもの保護者・関係者(区内在住・在勤)	思春期の親子のコミュニケーションについて考えます。	北沢総合支所保健福祉センター 健康づくり課 電話 6804-9667 FAX 6804-9044
健康づくり講座 「子どもの味覚の育て方～野菜とうま味で適塩生活～」 先着50名	11月29日(木) 10時～11時40分 申込期間 10月25日～	砧総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 対象:砧地域在住の方	講師 香月りさ(野菜ソムリエプロ) による味覚、うま味についての講話、実演、試食(託児有)	砧総合支所保健福祉センター 健康づくり課 電話 3483-3161 FAX 3483-3167
ゲートキーパー講座 先着40名	①12月3日(月) ②12月10日(月) 14時～16時 申込期間 11月1日～	①三茶しゃれなあど ホールスワン・ビーナス ②三茶しゃれなあど ホールオリオン	生きることの支援をする役割を担うゲートキーパーとしての役割や、身近な人から相談を受けたときの対応方法について学ぶ講座	世田谷保健所 健康推進課 電話 5432-2947 FAX 5432-3022
こころの健康づくり講演会 「女性のメンタルヘルス～こころとからだのバランスを整える～」 先着40名	12月4日(火) 14時～16時 申込期間 10月25日～	烏山総合支所 第4会議室	ライフスタイル、ホルモンバランスにより受ける影響に対し、乗り越えるための感情表出やコントロールの方法を学ぶ講演	烏山総合支所保健福祉センター 健康づくり課 電話 3308-8228 FAX 3308-3036
認知症講演会 先着70名	12月12日(水) 13時30分～16時 申込期間 11月1日～	三茶しゃれなあど ホールオリオン	前半は認知症の専門医による講話 後半は認知症サポーター養成講座	介護予防・地域支援課 電話 6432-6191 FAX 6432-6192