



## 第10回君津圏域公開フォーラム

参加費  
無料  
申込み  
不要

# いつまでも元気に 暮らし続けよう

日時

2019年

9月29日 日

12:00受付開始-16:00

(荒天中止)

会場 : 君津中央病院 (木更津市桜井1010)

講演

(4階)

12:30~13:20 講演

「人生100年時代を健やかに生きる」

講師: 内田 大学 先生

(ほたるのセントラルクリニック 院長)



13:20~13:40

「健康な生活を送るための活動エッセンス」

講師: 笠原 啓介 (君津中央病院 理学療法士)

展示

相談

体験

(2階)

13:40~16:00

「市民・地域の健康増進活動の発表・体験」

市民グループ・認知症カフェなどによる活動の発表や体験など

「医療介護専門職によるプログラム」

① 健康チェック&体験コーナー

② 健康相談会

③ イベントコーナー

※詳しいプログラムは裏面をご参照ください  
※動きやすい服装・靴でご参加ください

台風接近など荒天による開催の可否は9月27日(金)に当院ホームページにてお知らせいたします。

主催・問合せ先: 君津地域リハビリテーション広域支援センター

君津中央病院 リハビリテーション科内 担当 景山/中頭

TEL 0438-36-1071(代)

# プログラム

## 市民・地域の展示・体験(2階外来スペース)

- 君津圏域認知症カフェ紹介(木更津4施設、富津6施設、袖ヶ浦1施設)
- きさらづみらいラボ 木更津市市民活動支援センター登録団体紹介2カ所
- 特別支援学校の作品展示
- 受動喫煙防止・がん検診受診に関する啓発及びアンケート  
君津健康保健センター  
千葉県看護協会
- まちの保健室

## 健康チェック＆体験コーナー(2階リハビリテーションセンター)

- 歩行年齢測定 ..... 理学療法士
- 簡易認知機能検査 ..... 作業療法士
- 飲み込みチェックで肺炎予防 ..... 言語聴覚士
- 目の病気シリーズ 糖尿病性網膜症 ..... 視能訓練士
- 自宅の血圧計は正確ですか? ~血圧計を点検しますのでお持ちください~  
..... 臨床工学技士
- ふまねっと体験 ...上総ふまねっとの会

## 健康相談会(2階リハビリテーションセンター・栄養相談室・研修室)

- お薬相談  
「くすりの上手な飲み方~おくすり、喉に残っていませんか?~」  
..... 君津木更津薬剤師会(協力:株式会社 龍角散)
- 体成分分析を用いた栄養相談 ..... 管理栄養士
- お口の健康相談 ..... 歯科衛生士

## イベントコーナー(2階外来スペース)

- 千葉県ヤクルト販売株式会社
- 明治宅配センター 君津店