

体験

知って得する!脳とお口の健康法 【げんごろう式健康朗読】体験会

NPO法人 声とことばの力

- ・一人暮らしで声を出す機会が少ない
- ・ことばがスムーズに出なくなった
- ・滑舌が悪くなり、良く聞き返される

上記のお悩み、多くの方が抱えています!

そんな方には「健康朗読」がオススメ☆
楽しくお口の健康を維持しながら、
認知症予防も。おトクな健康法をお教え
します。ぜひブースへお越しください!!



昨年も大人気!
声を出すと
楽しい~~♪



げんごろう式健康朗読

体験

スペースワンダーバランス運動

株式会社テクノブレイン



体幹をゴムで吊り支えながら運動するので、どんなに動いても転倒の心配がなく、膝や腰への負担も小さく、運動が苦手な方も、これなら安心安全に運動を楽しめます。

体験

VRゲームで眼の健康をチェック!

日本生命保険相互会社

あなたは普段から
「目の健康」を意識していますか?

視野の状態を

VRを用いたシューティングゲーム

で判定します!



日本生命保険相互会社

体験

パーソナルトレーニング体験

BEYONDハ王子

BEYOND
HachiOji

お身体のお悩みをその場で診断！

痩せたい、筋肉をつけたい、
姿勢を変えたいなど
様々なお悩みにご対応！

体験

お身体のお悩み相談 マッサージ、ストレッチ体験

h&h八王子のパーソナル鍼灸整骨院

H&H

お身体のお悩みをお聞きして、
オーダーメイドのマッサージ、
ストレッチ、簡単な姿勢矯正の
体験ができます。

体験

LCK式 楽しくトレ×レク

LCK Labo⁺



口腔機能の
発達と予防を目標とし
『吹き戻し』を使用して
楽しく継続しやすい
トレーニング×レクリエーションを
体験していただきます！

体験

パートナーストレッチ体験

日本工学院八王子専門学校
スポーツ・医療カレッジ

パートナーストレッチの体験ができます。
日頃の疲れを癒してください。

日本工学院 スポーツ・医療カレッジ

体験

自分の足を知ろう！ フットプリント体験

株式会社マイスター靴工房KAJIYA

マイスター靴工房

KAJIYA

フットプリント（足のハンコ）
を取って自分の足を見ることが
できます。

足裏にかかる体重の分布や
正しい足のサイズ計測も可能
です。

体験

ローワー体験会

オレンジセオリーフィットネス
八王子オーパ

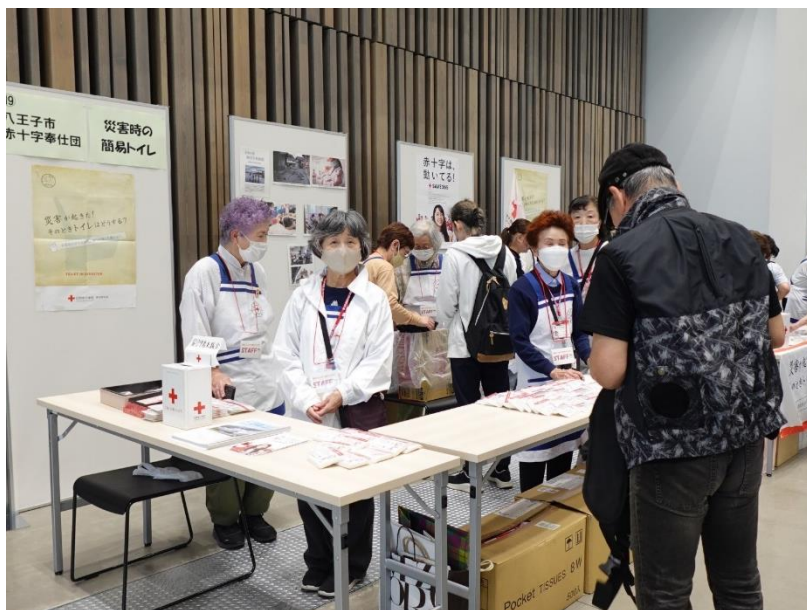


体への衝撃が少なく
筋肉を動かすことができる
ローワーを体験してみよう！

体験

災害時のトイレの準備は 出来ていますか？

八王子市赤十字奉仕団



簡易トイレの作り方から
後始末まで学んでみましょう！
レジ袋を使った腕の吊り方も
紹介します！

体験

がんを知ろう！ ～大腸トンネル探検隊・クイズラリー～

(一社)八王子市医師会・成人保健課



トンネル内にある病変くんを
探してみよう！

クイズにも挑戦して、検診や
精密検査の大切さを知ろう！

体験

お薬を包んでみよう！

八王子薬剤師会



えきまえテラスでモビルファーマシー
(災害時移動薬局)を見学しよう！



ブースでは薬包紙の包み方を体験してみよう！

体験

みんなで参加 子育て支援

八南助産師会



血圧測定と健康相談のほか、
赤ちゃん抱っこ・妊娠ジャケツト・
赤ちゃんの泣き体験ができます。

老若男女問わず、この機会に
いろいろ体験してみましょう！

体験

手洗いや食品の衛生管理の 重要性を学ぼう！

生活衛生課 食品衛生担当



専用キットを使って手洗いの前後で手の汚れがどのくらい違うのか体験できます。

食品衛生に関するクイズも行っていますのでぜひお立ち寄りください。

体験

楽しく介護予防・フレイル予防を学ぼう！ 介護予防アプリを体験しよう！

高齢者いきいき課



- 立ち上がりテスト・握力測定会
 - ・自分の筋力を知ろう！
 - ・筋力アップの食事を知ろう！

- 健康ポイント制度「てくポ」の紹介
 - ・脳トレゲーム等のアプリ体験！
 - ・てくポの登録もサポートします
(要本人確認書類)

体験

八王子けんこう体操 ～広めよう!!健康づくりの輪～

八王子市健康づくりサポーター

健康づくりサポーターは、地域で健康づくりや介護予防に関する活動を行っています。

ブースでは、体操のワンポイントアドバイスや、誰でもできるニュースポーツの体験を行っていますので、ぜひお立ち寄りください。

