

「心臓や健康」を楽しく学べる様々なブースが登場！



健康ハートの日共催イベント

家族みんなで 健康チェック

8月9日(土)

13:00~17:00

イオンタウンふじみ野

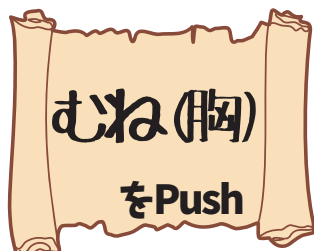
当日10時より2階cotokoto前で
「整理券配布」を行います



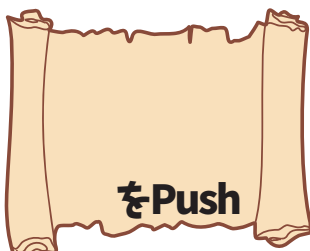
裏面で行きたい
ブースをチェック！

プログラム①：館内でAEDをさがせ

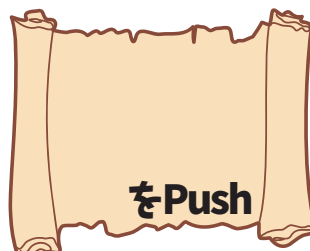
館内にAEDが3カ所あるよ！2階・3階のAEDの場所にあるキーワードを書いてプレゼントをゲット！



1階サービスカウンター前



2階



3階



引き換えは2階cotokoto
(数に限りがございます。予めご了承ください。)

主催：ふじみ野心臓リハビリテーションクリニック
飯田医院
カイエー薬局グループ
(こま薬局、
認定栄養ケア・ステーションほほえみーる)
共催：EASE女性のクリニック、インターリハ株式会社
協力：cotokoto、救命教育ヒーローステップ、
大塚食品、パル薬局
会場：イオンタウンふじみ野2階cotokoto

お問い合わせ：iidaiin2830@gmail.com

ハートは
と も た ち !

心臓病啓発アンバサダー
三杉 淳

8月10日は健康ハートの日
ハートはともだち ~大切にしよう、自分のハート~

健康ハートの日
情報はこちらから
<https://www.kenko810.com/>

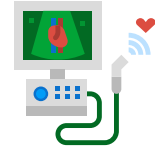
協賛団体：日本循環器学会、日本心臓財団、一般社団法人日本循環器学会、日本AED財団、日本循環器病予防学会、日本循環器病予防学会

©高橋陽一

「心臓や健康」を楽しく学べる様々なブースが登場！

イオンタウンホールA <常設ブース>

- ・身体機能チェック(ロコモ)(無料／YouTubeチャンネル登録でプレゼントあり🎁)
- ・最新機器！骨盤底筋トレーニング体験(1回5分／無料)
- ・臨床検査技師 お仕事体験(1回500円)
- ・心臓の仕組みを知ろう(血管年齢測定/1回100円)



2階中央エスカレーター横

♡こども薬剤師体験

薬剤師になりきり、
調剤から薬の説明までを体験！
本物の分包機をつかって粉薬(入浴剤)を
分包します。ハートに優しいお風呂の入り方を
一緒にきた家族に説明しましょう。



★参加した方へプレゼントあり🎁 /参加費：無料

cotokoto キッチン 定員制(整理券配布)

♡みそ玉作り

管理栄養士がレシピを作成した
お家で簡単に即席みそ汁ができる
みそ玉を作ります。(作ったみそ玉は
お持ち帰りいただきます。)
ダシの飲み比べもごさいます。



① 13:50～14:20 ② 14:40～15:10
③ 15:30～16:00 ④ 16:20～16:50
定員各8名 /参加費：100円

cotokoto リビング 定員制(整理券配布)

♡栄養士講座～くだもの～

ゼスプリキウイの試食付き

管理栄養士が体に良い「くだもの」秘密を
お話をします。夏の暑さを果物でおいしく
乗り切りましょう。



① 13:00～13:45 ② 15:00～15:45
定員各16名 /参加費無料

★参加した方へプレゼントあり🎁

♡聴診器をつくろう

100円ショップなどで買えるものを
使って聴診器づくりに挑戦します。
自分で作った聴診器で
ハートのビートを聞いてみよう。



① 14:00～14:45 ② 16:00～16:45
定員各16名 /参加費500円

※小学校低学年以下の方は保護者の方とご参加ください。

常設ブース

♡減塩クイズ

取りすぎ注意な塩分！クイズに挑戦して減塩について学ぼう
大塚食品「マイサイズ」の試食あり 参加無料／YouTubeチャンネル登録でプレゼントあり🎁

イオンタウンホールB 定員制(整理券配布)

♡心肺蘇生PUSH講習

救命教育ヒーローステップより
「心肺蘇生」や「AEDの使い方」
を分かりやすくお伝えします！

① 13:00～13:45
② 15:00～15:45

定員各18名 /参加費無料

★参加した方へプレゼントあり🎁



♡のびのびエクササイズ

セラバンドやバランスボールをつかった
エクササイズ！体幹トレーニングや
肩こりの予防にも効果的です。



① 14:00～14:30 ② 16:00～16:30
定員各18名 /参加費500円

★参加した方へプレゼントあり🎁

(一部プログラムに[参加特典]としてプレゼントをご用意しております。数に限りがございます。予めご了承ください。)

健康ハートの日とは・・・

8月10日は「ハート」と読めることから、「健康ハートの日」として明るい健康づくりの運動
として始まりました。心臓病や脳卒中を予防するには、日頃から自分の心と体に目を向ける
ことが大切です。イベントに参加しながら楽しく、自分自身の“ハート(心と体)”と向き合い、
健康について考える特別な日にしませんか？飯田医院では心臓病や生活習慣病の診察、
健康診断を行っています。ご相談やお困りの症状がある方はお気軽にご受診ください。



飯田医院
ホームページ