

# 第1回 元気応援フェスタまつど2022【第2部】

## 出展ブース紹介（14：30～15：30）

～興味のあるブースに参加して健康づくりのきっかけをつくりましょう～

### 2階ホール

#### 1 医歩“メディカルウォーキング”

メディカルウォーキングは最新の医学の知見に基づいた健康を維持し増進する健康法です。誰もが気軽に、安全に取り組める歩行法を皆さんにご紹介します。ぜひ一緒に試してみましょう！

【団体情報】

一般社団法人 みんなが みんなで 健康になる  
松戸市医師会

オ

### 2階ホール前（広場）

#### 2 栄養士による食生活チェック

- ・講演「あなたの食事を  
見直してみましよう！」
- ・食生活のアンケート・アドバイス
- ・てのひらで、推定野菜摂取量測定
- ・指輪っかテスト 等

【団体情報】

東葛北部認定栄養ケア・ステーション・聖徳大学人間栄養学部

オ

### 1階会議室

#### 3 お耳の健康チェック

第1会議室

認知症のリスク要因として、今注目されている『難聴』ですが、聞こえの状態をタブレットを使い簡単にチェックできます。ぜひ体験しましょう！

【団体情報】

NPO法人 日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会

#### 4 お口の健康チェック

第2・3会議室

- ・口腔機能（滑舌）検査
- ・お口の水分チェック
- ・お口の健康アドバイス（口腔体操など）

【団体情報】

松戸歯科医師会・松戸市健康推進課

#### 5 からだと認知機能チェックでフレイル予防

第2・3会議室

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が体と認知機能を一緒に評価して、皆様の現在の状態をご説明します。

【団体情報】

松戸市リハビリテーション連絡会・松戸市健康推進課

#### 6 通いの場などの紹介

第2・3会議室

- ・小金原6-7元気くらぶ
- ・認知症カフェ・くるみの会
- ・栗カフェ（小金原）

【団体情報】

元気応援くらぶ・認知症カフェ

#### 7 プロボノMATSUDOに参加してみませんか

第2・3会議室

・プロボノMATSUDOとは仕事や学業での経験を活かし市内の「通いの場」や地域サロンなどを応援する活動です。

【団体情報】

認定特定非営利活動法人サービスグラント

オ

#### 8 松戸プロジェクトパートナー紹介

第2・3会議室

- ・各元気応援くらぶ（通いの場）の事例紹介
- ・松戸プロジェクトパートナーの活動紹介
- ・オンラインイベントの紹介

【団体情報】

松戸プロジェクト「パートナー」

オ

※当日、オンラインでも配信するものは、**オ**のマークがついています。