

このノボリが目印です!

# 済生会ウエルネスフェア



with 済生会ウエルネスフェア ウイングベイ小樽

with ウイングベイ小樽

期間 令和5年 7月31日(月) ~ 8月6日(日)

10:00~16:00

8月5日(土)はスペシャルデイ

あかるく、たのしく  
生き生きした  
ウエルネスライフを提供

今年のテーマは、「**あたらしい健康のかたちを学ぼう!~コミュニティ×ウエルネス×デジタル~**」です。小樽市で新たなまちづくり「ウエルネスタウン」実現に済生会とウイングベイ小樽を運営する小樽ベイシティ開発は地域住民に健康で豊かな生活(ウエルネスライフ)を送れるよう済生会ウエルネスフェアを開催し、みなさんにたくさんの健康情報の発信や体験をご用意いたします。どうぞご来場ください。

## 5番街 1階 ネイチャーチャンパーステージイベント

10:00	11:00 ほほえみ 介護予防体操	12:00 ライヴリー (ムーブメントプラクティス運動)	13:00	14:00 済生会小樽病院 健康セミナー	15:00	16:00 スキップ和楽路 介護予防体操
-------	-------------------------	------------------------------------	-------	----------------------------	-------	----------------------------

- 10:30~ **ほほえみ介護予防体操**  
音楽療法を使ったのしく健康体操をしましょう!
- 12:00~ **ライヴリー(ムーブメントプラクティス運動)**  
カラダの機能を最大限に引き出す運動。「痛み、怪我、疲れ」の出にくいからだに!
- 13:30~ **済生会小樽病院 健康セミナー**  
済生会小樽病院整形外科 濱田修人医師およびリハビリテーション室 髭内紀幸理学療法士による「腰痛・腰痛予防」についてのお話です。
- 15:00~ **スキップ和楽路介護予防体操**  
歌に合わせた手遊びゲームでからだを動かしましょう



## 済生会ビレッジ・ネイチャーチャンパー

済生会ビレッジ会場では、終日様々なウエルネス情報を提供いたします

**健康測定会**  
あなたの健康をチェックします  
脳年齢測定、骨密度測定etc

**ウイングベイウォーキング**  
①11:30~ ②14:30~  
済生会の理学療法士と一緒に歩きませんか?

**なりきりナース(お子さん向け)撮影会**  
女の子にはナース服、男の子には白衣、その場で写真を差し上げます

**腹腔鏡趣味レーターでキャンディーつかみ**  
手術で使用する機材を動かすことができます。上手にキャンディーをとれるかな?

その他 たくさんのイベントを用意しています!

## 5番街 4階 調剤体験 8月5日 お菓子を分包してみよう

本物の分包機(複数の薬を一つの袋にまとめる機械)をつかい、きみも薬剤師! 大変込み合いますので、受付順で定員制とさせていただきます。

定員 10時~20名  
13時~20名 (計40名)

## 運河っぱ スタンプラリー

イベント会場のどこかに運河っぱとその仲間たちが5体隠れています。どこかに隠れている2次元バーコードを探し出し、5体の写真をパシャリ! スマホを済生会ビレッジぶりもショップまでお持ちいただくと景品と交換いたします(当日限り)

## イオン 駐車場 小樽初開催 8月5日 軽トラ市

- 小樽で初めてとなる「軽トラ市」。お祭りを盛り上げる「yuecafe」のアカースティックライブもお楽しみに産直野菜から小樽、後志の名産品、さらにはタコ焼き・おにぎりのキッチンカーも登場! イートインコーナーもあります。
- 微・助っ人倶楽部 野菜販売
  - タルシェ 小樽・後志の名産品販売
  - かまくら たこ焼き販売
  - 函館U・MA・MI おにぎりキッチンカー
  - SUN コーヒー・ジェラート
- 
- 

### ウエルネスフェア(7/31-8/6)ご協賛店舗

- |         |                     |         |
|---------|---------------------|---------|
| AOKI    | アスピー                | イオン小樽   |
| ウォーカーヒル | オンデーズ               | 喜久屋書店   |
| シューラルー  | HADO ARENA HUNTER'S | ミツウマストア |
| ライトオン   | LLOYD'S COFFEE      | 中国料理華花  |

期間中、店舗及び1階ネイチャーチャンパーにてウエルネスな商品をご紹介します。



主催:北海道済生会 共催:株式会社小樽ベイシティ開発  
後援:小樽市・小樽市社会福祉協議会

詳しくは裏面をご覧ください

## 8 NECソリューションイノベータ

ウェルネスタウンを  
ロボットで巡ってみよう  
プログラムされたロボットが地図に  
書かれた小樽の街を歩きます!



10:00~11:15  
12:00~12:45  
13:15~14:30  
14:45~16:00

## 4 株式会社SHARE Presents

20分フィットネス  
スマートスタジオで【ロコモチェック】と【マシン体験】

昨年オープンし大盛況のスマートスタジオで運動機能チェックと体組成測定しませんか?高性能振動マシン、パワープレートの体験もできます。

脳梗塞後遺症リハビリセンターで  
【個別相談会】と【リハビリロボ体験】

脳卒中(脳梗塞・脳出血など)の後遺症にお悩みの方やそのご家族様に、症状に合わせた自宅でのリハビリをお教え致します。道内には当施設にしかないリハビリロボ(歩行アシストロボット)も無料で体験可能です。\*お身体の状態によっては使用できない場合があります。

## 3 スズキ モビリティ体験試乗

免許不要の電動カート試乗会を開催します!



## 6 株式会社明治

宅配専用商品のご紹介、栄養食品の展示を行います。数量限定の無料試飲やサンプルもご用意しております。

健康にアイデアを  
**meiji**

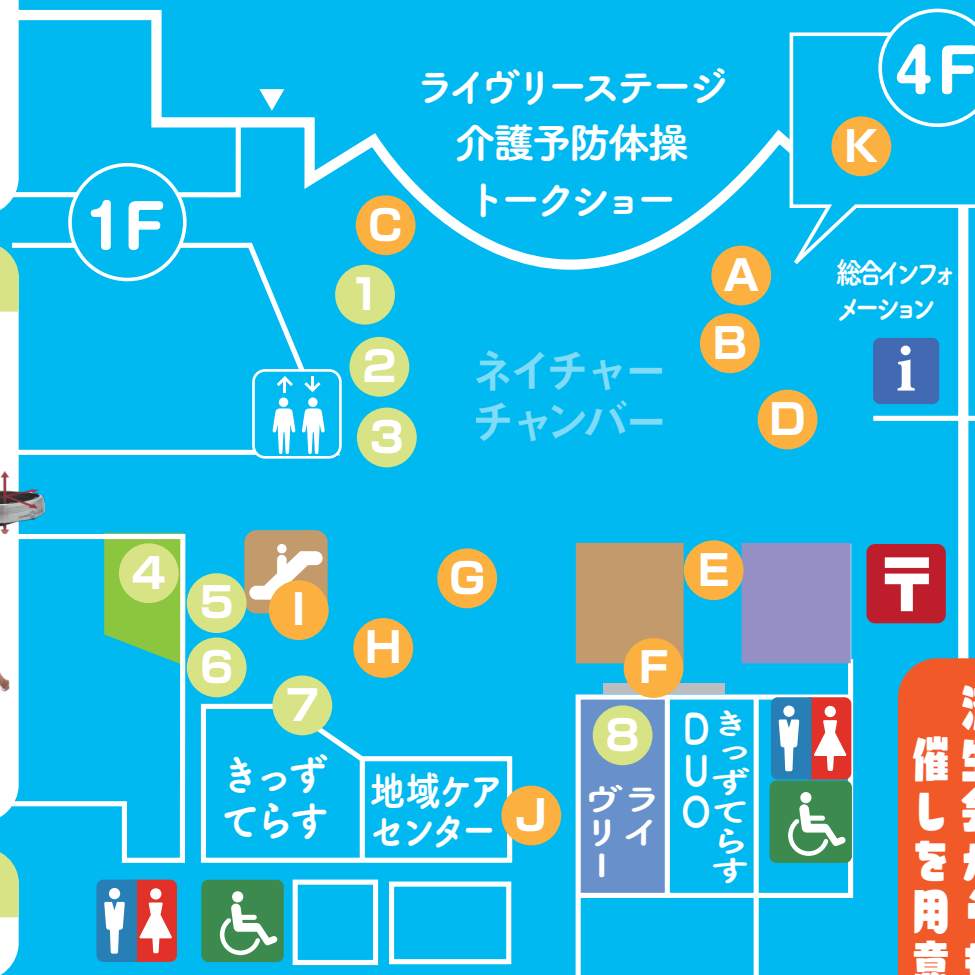
## 5 サッポロドラッグストア

野菜の摂取レベルを測定しよう!

サツドラの管理栄養士が野菜摂取レベル測定器「ベジチェック」を用いて野菜の摂取レベルを測定します。測定結果に応じた食事や栄養のアドバイスを行います!健康食品の提供もあります。ぜひお立ち寄りください!



## 8月5日(土)はイベント盛りだくさん!



## 1 管理栄養士プレゼンツ

おなかの健康はからだの健康~おなか大切にしていますか?~

## D 健康測定会

- 脳年齢チェック 脳の健康度合いを簡易検査機器を使って調べます
- 骨密度チェック 骨の健康状態を簡易検査機器を使って調べます
- 聴力検査 高音から低音までの音を聴きとれるか専門機器を使って簡単に調べます
- i視野検査 カイゲンファーマ株式会社 受けてませんか 所要時間:2分程度



## E 腹腔鏡手術体験

## B ウイングベイウォーキング

## C なりきりナース撮影会

## H 小樽オレンジかふえ築港店の夏祭り

~みんなで遊ぼう♪話そう♪笑おう♪~  
脳トレやクラフトに参加して、チケットもらい縁日を  
楽しみませんか。今年は介護ロボも遊びに来るよ、会いにきてね!

## B 協賛店舗展示スペース

## F 福祉アート展

## G ぷりもショップ

文明堂のお菓子や北海道産野菜などお買い得商品が満載!文明堂との  
コラボ商品「ぶりどら」やオリジナルタータンキルト商品も販売します。

## J 北海道済生会紹介・相談ブース

## 1 通院支援アプリ「wellcne(ウェルコネ)」ワークショップ



2023年7月より、済生会小樽病院にて通院支援アプリウェルコネがサービス開始いたしました!当院で使用できる機能をご説明させていただきます!他、アプリの登録もサポートします。

済生会からもたくさんの  
催しを用意しましたの

関連イベント

8/26 会場:済生会ビレッジ

11:00~17:00(ブースによる。各種定員があります)

### ママ・パパ応援みんなのウェルネスふえすたinおたる

お子様が遊んで学べる防災ワークショップやお菓子が貰えるイベント、炊き出し体験として豚汁を無料で食べることもできます!また、野菜や加工品、物産品販売等もごさいます。

8/1 会場:済生会ビレッジ

10:00~14:00

### 「たるさぼ」出張相談会

小樽市が運営する福祉総合相談室「たるさぼ」が出張相談会を開催します。生活上のお困りごとについてこの機会に相談してみませんか

7/31~8/4 会場:済生会ビレッジ

8/6 会場:済生会ビレッジ

10:00~15:00



あそびレシピ あそび相談 あそび体験

からだの不自由な子があそべるいろんな工夫やアイデアを覗いてみよう!



受付が必要です