

第50回 健康づくり講座

と き：令和 7 年11月22日（土）14：00～17：30

ところ：中頓別町民センター 大ホール （講演 16：00 ～）

当日のスケジュール

14：00～15：30

体験コーナー・展示コーナー 等

15：15～ 竹本先生による簡単脳活体操

16：00～ 講演

【講師紹介】

2人とも関西出身で、北海道大学在学中の1999年にコンビを結成。現在、「イチモニ!」「イチオシ!!」「おにぎりあたためますか（HTB）」に出演中。

- ・藤尾仁志さん（写真左）…オクラホマのボケ担当。
2020年よりYouTubeチャンネル「いろひろい」を開設。企画・構成や撮影・音声・編集などの作業を全て自身で行い、北海道各地の魅力を発信している。また「フジオ・ダ・ヴィンチ」名義で抽象画家としても活動している。
- ・河野真也さん（写真右）…オクラホマのツッコミ担当。
北海道の林業に強い関心があり、2022年からは「オクラホマ河野の『なかがわスタイル』の小屋プロジェクト」を始動するなど、北海道の林業や携わる方々の魅力を発信している。



藤尾 仁志さん

河野 真也さん

© CREATIVE OFFICE CUE

トークテーマ

『笑い×食×健康！

サイコロトークで元気発見!!』

講師

お笑いコンビ

オクラホマ

（藤尾仁志さん・河野真也さん）

主催：中頓別町



下川町
竹本 礼子さん

15：15より

下川町＆道北を中心にインストラクターとしてご活躍されている竹本先生による、座りながらできる簡単脳活体操（体を動かし、脳も活性化するシナプスソロジー）を行います。

健康運動指導士、管理栄養士、子ども体づくりベーシックインストラクター…etc.様々な肩書を持つ竹本先生。まさに子どもから高齢者まで楽しめる健康づくりに貢献されています。

運動が苦手な方でもお気軽にご参加ください。

送迎を希望される方は、11月14日（金）までに
介護福祉センターにご連絡ください。

電話 6-1995



無料で健康チェック 体験コーナー

【脳年齢計】 らくらくウェルネス

タッチパネルを押しながら、楽しく簡単、短時間で脳年齢・ストレス度を測定できます。1~25までの数字にタッチするだけ！結果は、プリントアウトできます。



【自律神経チェッカー】

ストレス度、自律神経の活性度、脈拍数を数値とグラフで表示し、総合評価、推定年齢、脈拍の状態、結果に対するコメントを表示します。

【肌年齢測定器】ウエルビューティー

電極に頬と手のひらを接触させて、その間の表皮と真皮の皮膚インピーダンスを40秒間、測定し推定肌年齢、肌健康度を算出します。

【自動血圧計・体組成計・デジタル握力計】

血圧・体組成・握力を測定します。スタッフが常駐しますので、お気軽に体験してください。



展示コーナー

【健康づくり講座の歴代講師ポスター展示】

50回目までの歴代の講師のポスターを展示します。過去の健康づくり講座を振り返りましょう。



【健康なかとんべつ21】

健康なかとんべつ21の取り組みから生まれた町民の活動を映像で紹介します。



【簡単脳活体操】 15:15 より

下川町&道北を中心にご活躍をされている竹本先生の簡単脳活体操（体を動かし、脳も活性化する※シナプスソロジー）を行います。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加ください。

※シナプスソロジー…「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段なれない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図る動きのこと。

送迎をご希望の方は、個人、団体、町内会問わず、送迎いたします。

介護福祉センターにご連絡をお願いします。 電話 6-1995

