

# 先端技術で体からの シグナルを知る教室 in 総合文化祭

スマホやセンサを使って睡眠や体調を気軽に知ることができる先端技術が盛んに開発されています。会員の皆様に、このような先端技術を分かり易く紹介し、どのようなことができるのかを体験していただきます！※ご来場で健幸ポイントが貯まります！

日時：11月4日（日） 10:00～14:00

場所：これっと総合体育館 会議室

お問い合わせ：健康ふくし課（Tel: 83-5431 担当：小畑・松尾）

**スケジュール** ※ご興味のある時間帯にお越しください！

10:00-10:30 体のシグナルを捉えて健康改善

10:30-11:00 森林浴でのストレス改善を見える化

11:30-14:00 体験/紹介コーナー

- (1) 心拍ウェアで運動時の脈拍を見てみよう
- (2) 仮想壁で転倒リスクを知る？
- (3) スマホで筋力測定、寝たきりリスクは？
- (4) 自分の心電波形見たことありますか？
- (5) 睡眠中のシグナルから病気を知る
- (6) 貯健箱:いろいろな健康データを貯蓄して資産化

協力:北海道ヘルスケア産業振興協議会、(株)ミルウス、サイバートラスト(株)、ローム(株)、(株)フィリップス・ジャパン

主催:ひがしかぐら健康くらぶ