



～健康づくりの第1歩！皆様のご参加をお待ちしております～

令和5年11月19日(日) 10:00～12:00 *場所:義方小学校体育館

体力測定をして頭も体リフレッシュ！
 家族で、仲間と、友達と、一人でもレッツゴー♪
 オープニングに鳥大のアカペラサークル
 “優人(ゆうと)になろうよ”合唱♪

【受付開始】9:45 体育館入口
 対象:小学生～大人まで
 参加費:無料
 定員:なし。事前申し込みは必須！
 但し、①のみ定員あり

①65歳以上の方の体力測定コーナー 【定員30名】

- ・骨密度・血中酸素濃度測定
 - ・5メートル最大歩行速度・アップ&ゴーテスト
 - ・5回椅子立ち上がり
 - ・握力・開眼片足立ち・長座体前屈
- ☆測定後は、健康アドバイスをおこないます

《メディカルフィットネスセンター CHAX》

④ ニュースポーツコーナー

- ・ラダーゲッター
 - ・スカットボール
 - ・スロービー
 - ・輪投げ
- チームで対戦して景品を



《西部レクリエーション協会》

②体力・健康相談コーナー

- ・健康相談 《健康対策課・保健師 奥田さん》
 ◇血圧・体脂肪等の測定と健康指導
- ・介護相談 《包括支援センター 小谷さん》
 ◇物忘れタッチパネルテストとアドバイス
- ・フレイル度チェック 《フレイル対策推進課》
- ・ベジチェック ・血管年齢測定会
 《明治安田生命》
 ◇野菜足りてますか？チェックしませんか？
 ◇血管は老化してませんか？



⑤ eスポーツ 太鼓の達人

《一般社団法人 鳥取県eスポーツ協会》



★フリーコーナー★
 ～骨の健康チェック～
 *乳製品の試供品もあります
 《(株)目久美》

最近よく転ぶな・・・
 最近物忘れが気になるな・・・
 野菜足りてるかな・・・



♪参加者全員に参加賞！最後にお楽しみ大抽選会😊

※当日はマスクの着用、手指の消毒、検温にご協力をお願い致します。
 ※動きやすい服装で、シューズ・タオル・飲み物を各自でご用意ください。



《申込み・問合せ》

下記の参加申込み書に記入後、義方公民館までお持ちいただくか、FAXしてください。
 義方公民館・申込締切 **11月10日(金)**
 ☎34-4371 FAX 34-4405

【健康まつり・参加申込み書】

✂ キリトリセン

①を希望する	参加者氏名(ふりがな)	年齢	地区名	連絡先(TEL)

↑※①を希望される方は○を付けて下さい。※応募多数の場合は希望に添えない場合があります。