



健康まつり



～ 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6年11月17日(日)10:00～12:00

体力測定をして頭も体もリフレッシュ！
家族で、仲間と、友達と、お一人でもレッツゴー♪

オープニングは小学生チーム
『FINES』によるチアリーディング

①65歳以上の体力測定コーナー【定員30名】

- ・骨密度測定
- ・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

☆測定後は、健康アドバイスあり☆

【メディカルフィットネスセンター CHAX】



②体力・健康相談コーナー

◇ 健康相談・・・血圧・体脂肪・握力等の測定と健康指導
【看護師さん・栄養士さん・保健師さん】

◇ 介護相談・・・認知症クイズ・アドバイス等
【包括支援センター】

◇フレイル度チェック・吹矢等
【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】



③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



【西部レクリエーション協会】

④eスポーツコーナー

🥁 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

乳製品の試飲もあります



【(株)目久美】

☆参加者全員に参加賞！ 最後にお楽しみ抽選会

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・お問い合わせ】

下記の参加申込み書に記入後、義方公民館にお持ちいただくか、
FAXしてください。 ☎ 34-4371 FAX 34-4405

【申込み締切】 11月8日(金)17:00まで

【健康まつり・参加申込み書】

✂ キリトリセン

①を希望	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。