

第3回

シニア世代活躍応援事業 夜見地区社会福祉協議会 主催



ちよっこし運動しよいや！！【夜見地区健康まつり】

(ご自身の健康チェックと簡単なゲームで楽しみましょう！！)

日時：令和7年10月11日(土) 10:00～11:30

(受付開始9:30～)

- ・場所：弓ヶ浜小学校 体育館
- ・対象：65歳以上の夜見地区在住の方
- ・定員：70名程度

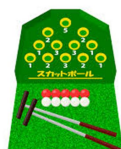
- ・参加料：無料
- ・持ち物：上靴・飲み物
(外靴袋は準備します)

☆申込み：9月26日(金)まで(夜見公民館へお電話・FAXか下記の申込み書をご提出してください)

(夜見公民館 Tel 29-0738// FAX 29-0754)

①ニュースポーツコーナー(西部レクレーション協会)

- ☆スロービー
- ☆スカットボール
- ☆ラダーゲッター



簡単にできるお楽しみゲームです。

得点によって景品をゲット！！

③介護予防・相談コーナー(弓浜地域包括支援センター)

- ☆物忘れテスト
- ☆介護相談(アドバイス)

⑤薬剤師によるお薬・健康食品の相談/アドバイス

- ☆今、飲まれている健康食品やお薬手帳などを持参いただいたの相談もいいですよ

⑦e スポーツコーナー

- ☆ゲーム機を使ってスポーツをしてみましょう！！
初めての方でも簡単にできます。

②体力・健康相談コーナー(健康対策課/フレイル推進課)

- ☆保健師による健康相談
- ☆血圧・体脂肪の測定と健康相談
- ☆ラダーを使った下半身の運動



④体力測定コーナー{先着30名}(真誠会)

- ☆5メートル最大歩行速度
- ☆タイムアップ&ゴーテスト
- ☆5回椅子立ち上がり
- ☆開眼片足立ち
- ☆握力
- ☆測定後は、健康アドバイスがあります
(希望の方は申込み用紙の【④を希望する】の欄に○を記入)



⑥骨密度チェック/乳製品の試供品コーナー

(株)目久美さんによるフリーコーナー(*^▽^*)

⑧血管年齢の測定/野菜が足りているかの測定コーナー

その他、脳トレなどのゲームもありますよ～

参加者全員に参加賞があります！ 抽選くじのお楽しみもありますよ♪



☆☆～ビンゴもします！！その他、お楽しみコーナーが盛りだくさん。一緒に秋を楽しみましょう～☆☆

ちよっこし運動しよいや！！【夜見地区健康まつり】申込書(直接またはお電話/FAXでも)

(夜見公民館 Tel 29-0738// FAX 29-0754)

きりとりせん

(例)

自治会	氏 名	住 所	連絡先 (電話)	④を希望 【先着30名】
2 区	夜見 太郎	米子市夜見町1679-11	29-0738	○
区				
区				
区				