

# 健 康 ま つ り

令和7年 11月16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♪

【場 所】 義方小学校体育館  
 【受 付】 9:45開始!  
 【対 象】 こども～大人まで  
 【参加費】 無料  
 【定 員】 なし。事前申し込みは必須!  
 ※ただし、①のみ定員あり

オープニングは小学生のダンスチームによるK-POPダンス♪

◆参加者全員に参加賞！

豪華抽選会は11:30から！

## 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
- ☆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】



よなご健康ポイントがたまるよ♪



## 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・栄養士・保健師・保健推進員】
- ◇介護相談・手洗いチェック 【包括支援センター】
- ◇吹矢・ダンス・フレイル度チェック  
【フレイル対策推進課・米子市社会福祉協議会】
- ◇心電計付き血圧・血管年齢の測定 【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
- ❖輪投げ
- ❖SW吹矢

【西部レクレーション協会】

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。



キリトリセン

## ④eスポーツコーナー

太鼓の達人  
piropiro eスポーツ(肺活量を使ったゲーム)等  
【一般社団法人鳥取県eスポーツ協会】



【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きか、FAXしてください。

📞 34-4371 FAX 34-4405

【申込み締切】11月12日(水)17:00まで

町区名	氏名(ふりがな)	年齢	①希望(○・×)	連絡先

※10月10日から窓口にて受付開始しています(10月号の『義方公民館からのお知らせ』にも掲載しています)