



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】

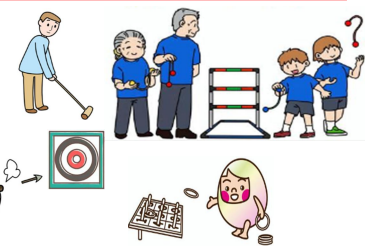
よなご健康ポイントがたまるよ♪

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・手洗いチェッカー 【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



【西部レクリエーション協会】

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

④ e 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くか、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)