みんなで健康づくり！

健康まつり

楽しく健康づくりしましょう！

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♪

令和8年
11月22日(日)
10:00~12:00

場所	対象	参加費	定員
義方小学校体育館	義方校区にお住まいの40歳以上（ご家族のお子さんに限り同伴可）	無料	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チームによるK-POPダンス

豪華抽選会は11:30から！

① 65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】

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】
- ○ 福祉のよろず相談【えしこに】
- ○ 介護相談・認知症チェック【後藤ヶ丘地域包括支援センター】
- ○ フレイル度チェック・咀嚼力チェック【フレイル対策推進課・米子市社会福祉協議会】
- ○ ベジチェック・血管年齢の測定・肌年齢の測定【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】

④ eスポーツコーナー

太鼓の達人
テニス・ボーリングなどの
eスポーツ
【米子市社協】

⑤ 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！

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 | 義方公民館 HP

【申込み締切】11月13日(金) 17:00まで