

【対象】

65才以上

ご家族・お友達(65歳未満可)

お誘い合わせのうえご参加ください!!

運動しやすい服装・運動靴で
ご参加ください!

健康

フェスタ



垂井町一般介護予防事業

令和8年

参加費 無料

10月3日(土)
10:00 - 15:00

(受付 14:45 まで)

会場 ワイワイプラザ垂井

簡単体力チェックブース



対象 65才以上

体力チェック参加で
コーヒープレゼント

●握力測定

他の筋肉との関係が深い握力の測定をします

●体の柔軟測定(体前屈測定)

柔軟性は、スムーズな動作を行うために必要な要素です

●体バランス測定(開眼片足立ち測定)

加齢とともに低下していく平衡機能を測定します

●足の筋力とバランスの測定

専用の機器(ザリッツ)を使って測定します

希望者 超音波画像診断

太ももの貯筋レベルを診断します

予約優先 60名限定

9:30~30分ごとに予約受付します

予約を希望される方はお電話でお申し込みください。Let'sたるい 0584-22-0139



※運動前(太ももの画像) ※運動後(太ももの画像)

ガラポン抽選会

受付時間:11:30 ~ 15:00

各ブースの参加条件をクリアされた方は
ガラポン抽選ができます!

対象 65才以上

(お一人様1回限り)



チョイトレ体験ブース

10:00~14:30

貯筋運動体操・ポールウォーキング体験



食と運動のアドバイス

10:00~14:45

試食会
実施!

運動と食事

両輪で支える健康習慣を目指そう!



理学療法士による ミニ講座

①10:30~ ②11:30~ ③13:00~ ④14:00~

「まだ大丈夫」が一番危ない!
~今日から始めるフレイル予防~

【講師】理学療法士 合同会社リハの木 岸本泰樹 さん



歯科衛生士による ミニ講座

①11:00~ ②12:00~ ③13:30~ ④14:30~

咀嚼チェックせんべいで
お口の機能をチェックしてみよう

【講師】歯科衛生士 早野潔美 さん



出展ブース



血管年齢測定&
ベジチェック



「手紙って健康にいい」
手形アート手紙作成体験



骨も筋肉もイキイキ!
健康チャレンジ



簡単! 作って楽しむ
認知症予防
知って備える認知症



知ることから始めよう
「血圧」O×クイズ



「聴力測定&耳の相談」
~カメラで耳の中を見てみよう~
「人生会議」の紹介
最期まで自分の意思を伝え人生を終える

お問い合わせ

ワイワイプラザ垂井内

NPO法人 Let'sたるい

TEL (0584)22-0139

受付時間 9:30~19:00(火曜日を除く)

垂井町役場 健康福祉課

地域包括支援センター

TEL (0584)22-7505

受付時間 8:30~17:00(土日祝日を除く)

※各ブースの内容・講座の内容などは、予告無く変更する場合があります。

一般介護予防事業

参加費
無料

65歳以上
どなたでも
参加OK!

シニアはつらつ教室

随時受付
しています

みんなで楽しく筋力トレーニング!

初めての方でも安心、専門指導者が丁寧に指導します。



	垂井地区 ワイワイプラザ 垂井	東地区 東地区 まちづくりセンター	宮代地区 宮代地区 まちづくりセンター	表佐地区 表佐地区 まちづくりセンター	栗原地区 栗原地区 まちづくりセンター	府中地区 府中地区 まちづくりセンター	岩手地区 岩手地区 まちづくりセンター
	13:00~14:00 14:10~15:10	9:30~10:30 10:40~11:40	13:00~14:00 14:10~15:10	9:30~10:30 10:40~11:40	9:30~10:30 10:40~11:40	9:30~10:30 10:40~11:40	13:00~14:00 14:10~15:10
9月	2日水	3日木	7日月	25日金	11日金	28日月	17日木
10月	7日水	22日木	5日月	23日金	9日金	26日月	15日木
11月	11日水	26日木	2日月	27日金	13日金	23日月祝	19日木
12月	2日水	24日木	7日月	25日金	11日金	28日月	17日木
1月	6日水	28日木	4日月	22日金	8日金	25日月	21日木
2月	3日水	25日木	1日月	26日金	19日金	22日月	18日木
3月	3日水	25日木	1日月	26日金	12日金	29日月	18日木

ポールウォーキング教室

2本のポールを使って歩き、全身の筋肉をバランス良く動かします。
通常のウォーキングよりエネルギー消費量が20%もアップ。

申込受付は
9/10から

ポール貸出
あり

府中地区	9月25日金	9:30~11:00	集合場所 府中地区まちづくりセンター
垂井地区	9月30日水	9:30~11:00	集合場所 ワイワイプラザ垂井
宮代地区	10月7日水	9:30~11:00	集合場所 宮代地区まちづくりセンター
岩手地区	10月10日金	9:30~11:00	集合場所 岩手地区まちづくりセンター
表佐地区	10月14日水	9:30~11:00	集合場所 表佐地区まちづくりセンター
栗原地区	10月21日水	9:30~11:00	集合場所 栗原地区まちづくりセンター
東地区	10月31日金	9:30~11:00	集合場所 東地区まちづくりセンター

シニア栄養講座

講師：管理栄養士 久保田初美
対象者：65歳以上(10/21は男性のみ)

①～④ 申込希望者は、
Let'sたるいまでお申し込みください。
☎0584-22-0139

参加費
無料

- 10月7日水 10:00~11:00 定員 20名
朝のたんぱく質は未来へのカギ
おいしく食べて元気に歩ける毎日へ
- 10月9日金 10:00~11:00 定員 20名
「食べる力」は「生きる力」
自分の歯で楽しむ食事が健康寿命を延ばす
- 10月21日水 10:00~12:30 定員 12名
男性のみ
粋なシニア男性のための料理教室
身近で手軽な食材を使って楽しく調理
- 10月22日木 10:00~12:30 定員 16名
気楽においしい健康料理教室
おうちにある材料で作れて身体が喜ぶ家庭料理

講座

料理教室

お申し込み・お問い合わせは...

各教室・講座の申込受付は

9/9から 申込は随時受け付けます