主催　いきいき健康・介護予防フェア実行委員会

いきいき健康・介護予防フェア in 青葉 2023

令和5年 10月27日(金) 10時～14時

入場 13 時 30 分まで

青葉会館　（青葉町 3 丁目 2-26）

予約なし

健康増進・介護予防のため、隣近所お誘いあわせのうえ
お好きなときに、ご来場ください。
※骨密度と足指力の**測定は「素足」で行います。**

記念品あり

参加・体験内容に応じて、記念品を贈呈！

※プログラムは、裏面を御覧ください。

■健康チェック

骨密度、足指力、血管年齢、血圧の測定
※人数制限があります。

■転倒予防

簡単体操、みんなで一緒に、転倒予防
1回　5～10 分（フェア中、随時行います）

■介護相談・生活支援情報

介護に関する相談、その他生活支援の情報提供

■軽スポーツ・ミニゲーム

①ラダーボール
②ボッチャ
③モルック
※人数制限があります。

※ボッチャとモルックは、青葉児童会館に移動して行います。
青葉会館出発は 11 時 40 分。また、人数制限があります。

■食とノルディックウォーキング

①手軽でおいしい、健康食レシピの紹介　※試食あり（数に限りがあります。）
②ノルディックポールの使用体験

（お問い合わせ）　青葉まちづくりセンター　電話　８９２－８１７７

いきいき健康・介護予防フェア

in 青葉 2023

【プログラム】

実施内容	受付時間	場所	備　考
■健康チェック			
①骨密度 測定	10:00～13:30	青葉会館	混雑に応じて整理券を配布する場合があります。
②足指力 測定			
③血管年齢 測定			
④血圧 測定			ご自身で測定してください。
■転倒予防			
①転倒予防体操	10:00～13:30	青葉会館	1回5～10分程度。 随時、行います。
■介護相談・生活支援情報			
①介護相談	10:00～13:30	青葉会館	混雑に応じて、時間を制限する場合があります。
②生活支援の情報提供			
■軽スポーツ・ミニゲーム			
①ボッチャ	10:00～11:30	青葉児童会館	入館時に参加希望を伺います。 人数に制限があります(先着順)
②モルック			
③ラダーボール	10:00～13:30	駐車場	
■食とノルディックウォーキング			
①ﾉﾙﾃﾞｨｯｸﾎﾟｰﾙ使用体験	10:00～13:30	駐車場	ポール貸出のとき、氏名などをお伺いします。
②試食	随時	青葉会館	数に限りがあります。

主催　いきいき健康・介護予防フェア実行委員会

青葉町自治連合会、青葉地区社会福祉協議会、日赤奉仕団青葉分団、
青葉地区民生委員・児童委員協議会、青葉地区老人クラブ推進協議会、
青葉地区食生活改善推進員、新札幌わかば体育振興会、
社会福祉法人渓仁会　青葉ハーティーケアセンター、
厚別区第２地域包括支援センター、医療法人重仁会　厚別区生活支援推進員、
青葉児童会館、厚別区役所（保健福祉部、青葉まちづくりセンター）