

いきいき健康 ・介護予防フェア in 青葉 2024

令和6年 | | 月29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!

■健康チェック

骨密度、足指力、血管年齢、血圧、握力の測定

※人数制限があります。

※プログラムは、裏面を御覧ください。

■転倒予防・口腔機能チェック

転倒リスクチェックや歩行力・歩行バランスをチェックしましょう。

唇や舌の力、口全体の力を確認してみましょう。



■軽スポーツ

ラダーボール・ボッチャ

■一緒に歌いましょう

わかばファミリー倶楽部の皆さんと一緒に
声を出しましょう♪



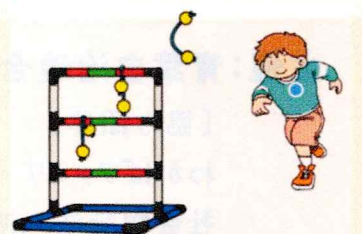
■健康レシピ

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。)

■介護予防・介護相談・生活支援

認知症チェック、介護に関する相談、その他生活支援



いきいき健康・介護予防フェア

in 青葉 2024

【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	第2会議室	混雑に応じて整理券を配布する場合があります。 ご自身で測定してください。
②足指力 測定			
③血管年齢 測定			
④血圧/握力 測定			
■転倒予防・口腔機能チェック			
①歩行力・歩行バランスチェック	随時	第1会議室	混雑に応じて整理券を配布する場合があります。 1回5～10分程度。
②口腔機能チェック	随時	第1会議室	
③転倒リスクチェック	10:00～13:30	第1・第2会議室	随時、行います。
■軽スポーツ			
ラダーボール・ボッチャ	10:00～13:30	第1会議室	随時、行います。
■一緒に歌いましょう			
声を出しましょう♪	10:45～11:00 11:45～12:00 12:45～13:00	第1会議室	1回15分程度。
■健康レシピ			
試食	随時	第4会議室	数に限りがあります。
■介護予防・介護相談・生活支援情報			
①介護相談	10:00～13:30	第3会議室	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			
③認知症チェック			混雑に応じて、整理券を配布する場合があります。

※プログラムの内容が変更になる場合があります。

主催：青葉自治連合会

〔協力団体〕

わかばファミリー倶楽部、日赤奉仕団青葉分団、青葉地区食生活改善推進員、

社会福祉法人湊仁会 青葉ハーティーケアセンター、

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉、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、厚別区役所（保健福祉部、青葉まちづくりセンター）