

いきいき

始めよう！
認知症予防

参加、体験内容に
応じて記念品を贈呈します！

わくわくスタンプラリー



日本ノルディックウォーキング
協会のトレーナーをお招きし
実際に屋外を歩きます！

ノルディックウォーキング



健康 ・介護予防 フェア

in 青葉 2025

2025年

10月31日(金) 10時～14時

※入場は13:30まで

青葉会館 (青葉町3丁目2-26)

※一部、青葉ハーティケアセンター

予約不要、入退場自由

おひとりでお散歩がてらに、
ご家族やご友人とお誘いあわせて、
お好きな時間にお越しください！



健康チェック

- 骨密度 ■足指力 ■血管年齢
- 血圧 ■握力

※骨密度と足指力は素足で測定します。

転倒予防・口腔機能チェック

- 転倒予防チェックやAIによる歩行力、歩行バランスのチェック
- 唇や舌、口全体の力をチェック
- 運動しながら脳トレに挑戦！

※マシンの体験は青葉ハーティケアセンター

運動×
脳トレ



軽スポーツ

- ラダーボール など
- ノルディックウォーキング

話して
安心



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、声を出してみましょう

健康レシピ

手軽でおいしい健康食レシピを紹介
します！
※試食は数に限りがあります。



認知症予防・高齢者に関する相談

認知症チェック

チェックリストを使って、
認知症チェックをしてみま
しょう

高齢者の相談窓口

物忘れやお金の管理、
介護の疑問など、なんでも
相談してみましょう！

生活に関する情報

配食など、生活に関わる
情報提供を行います。

いきいき健康・介護予防フェア in 青葉2025

健康チェック

① 骨密度 測定	随時	第2会議室	混雑に応じて、順番にお待ちいただくことがあります。
② 足指力 測定			
③ 血管年齢 測定			ご自身で測定してください。
④ 血圧/握力 測定			

転倒防止・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、順番にお待ちいただくことがあります。
② 口腔機能チェック		第1第2会議室	
③ 転倒リスクチェック			
④ 運動×脳トレ体験		青葉ハーティケアセンター	

軽スポーツ

① ラダーボールなど	随時	第1会議室	
② ノルディックウォーキング	①11:00-11:45 ②13:00-13:45	駐車場	実際に屋外を歩きます。 ※雨天時は内容を変更します。

歌いましょう

一緒に声を出しましょう	①10:40-10:55 ②12:00-12:15	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。
----	----	-------	------------

認知症予防・高齢者に関する相談

① 認知症チェック	随時	第3会議室	混雑に応じて、順番にお待ちいただくいたり、時間制限を設けることがあります。
② 高齢者の相談窓口			
② 生活支援の情報提供			

※プログラムの内容は変更になる場合があります。

主催：青葉町自治連合会

協力：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 青葉ハーティケアセンター、厚別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、サッポロノースウォーカー、厚別区役所(保健福祉部、青葉まちづくりセンター)