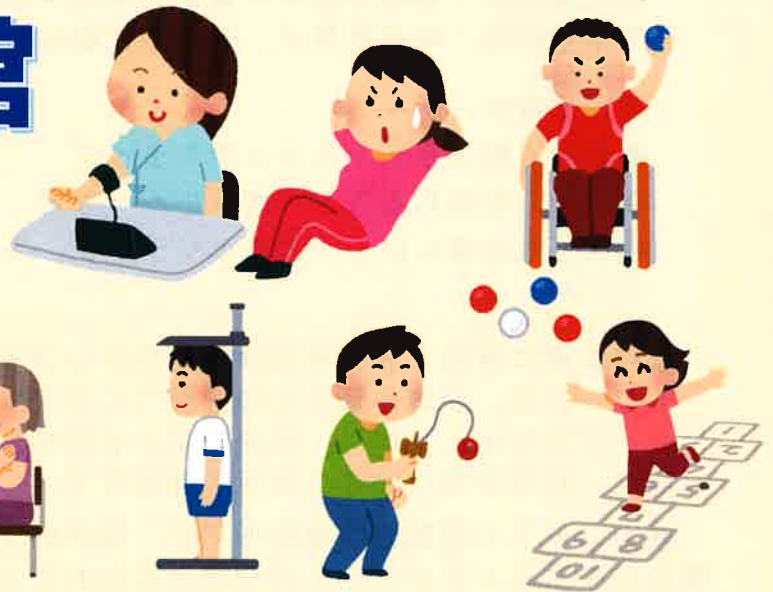


第2回 みんなの 健康フェア

3/18(日) 10~13じ

駒場体育館
参加無料



健康チェック

参加者全員に**元気記録帳**をお配りします！
体組成や血管年齢など体の中のことを知ろう！
腕や足腰の筋力を知ろう！

相談

専門家による**相談コーナー**（予定）

運動相談・リハビリ相談・お薬相談
介護相談・口腔ケア相談・栄養相談・年金相談

体験

始めてみよう：スクエアステップ、ポッチャ
試してみよう：スラックライン、健康けん玉

主催：浦和東部地区元気アップネットワーク <https://genkiupnw.webu.jp/>
後援：さいたま市、浦和区（予定）
協力：浦和区スポーツ推進委員、日本けん玉協会
問合せ：地域包括支援センター スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710

第2回「みんなの健康フェア」について

内容（予定）

（1）健康チェックコーナー測定項目（予定）

身長、体重、血圧、体組成、血管年齢、
握力、上体起こし、長座体前屈、座り立ち、開眼片足立ち、10m歩行 など

（2）相談コーナー

- ①運動相談：あなたに適した運動を健康運動指導士がアドバイスします
- ②リハビリ相談：リハビリや関節痛などの悩みに理学療法士が相談にのります
- ③お薬相談：薬剤師がお薬の相談にのります
- ④介護相談：シニアサポートセンターや領家介護を考える会が介護の悩みに答えます
- ⑤口腔ケア：歯科衛生士がお口の悩みの相談にのります
- ⑥栄養相談：管理栄養士が食事の悩みに相談にのります
- ⑦年金相談：年金委員が、年金の仕組みについて優しく解説します

（3）体験コーナー

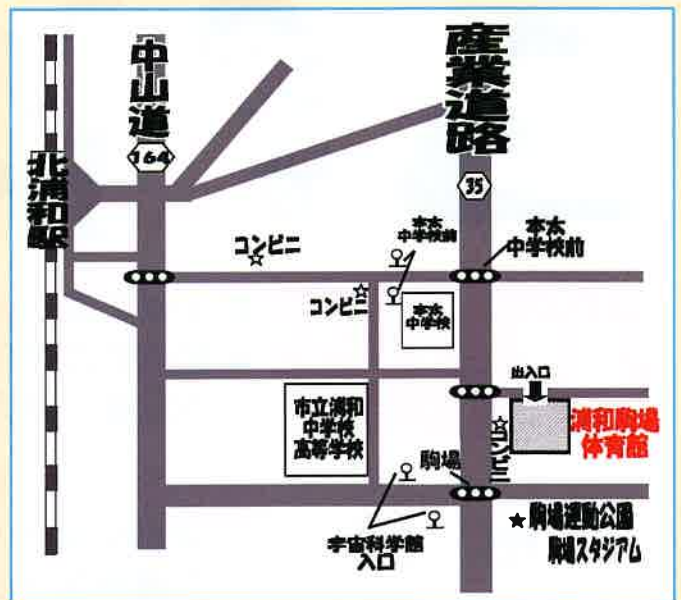
- ◆楽しく動こう！：スクエアステップ
- ◆ゲームを楽しもう！：ポッチャ など
- ◆子どもも楽しい！：スラックライン、スポーツけん玉

浦和駒場体育館と浦和東部地区元気アップネットワークは、地域の皆さんの健康づくりをサポートするために「体力・健康測定」を始め、今回は、昨年9月に続き2回目の開催です。

筋力の低下や運動器の機能低下が、健康的な暮らしを送る上での大きな問題だと言われていますが、体力や筋力を測定することは、大人になるとほとんどありません。

体の状態を定期的に測定し、自分に適した運動をすることで、寝たきりの防止などにつながります。

当日は、各種の健康測定のほか、体のお悩み相談コーナーや、楽しく続けられる遊びやスポーツの体験会も行います。多くの方のご来場をお待ちしています。



■浦和東部地区元気アップネットワーク

地域の方々の健康づくりを目的に2012年に設立。元気アップマップ作成、元気アップサロン、地域のお宝さがし会議などを開催してきました。領家公民館を中心に開催する元気アップサロンは、これまで4年間で参加人数は延べ5,000人を数えています。

