

参加  
無料

# 第5回 老若男女 みんなの健康フェア

病院ではできない体力チェック!



2019年9月21日(土) 10~14時

## 浦和駒場体育館

《健康チェック》

骨密度

体組成

血管年齢

脳の健康

脚の力

腹筋

握力

バランス

《お悩み相談》

運動

リハビリ

お薬

栄養・食事

健康

口腔

介護

年金

《何でも体験》

マッサージ

AED

貯筋体操

健康けん玉

頭の体操

スポーツくら

1000

BIG

主催) みんなの健康フェア実行委員会

浦和東部地区元気アップネットワーク、浦和区スポーツ推進委員、(公社)日本けん玉協会、(公社)埼玉県柔道整復師会  
ケアステーションうらしん、(社福)鴻鶴の会(おたっしや倶楽部)、NPO 浦和スポーツクラブ、夢源訪問看護リハビリステーション  
榎長谷エシニアホールディングス(センチュリーシティ北浦和)、訪問医療マッサージ KEiROW 浦和中央ステーション、  
フクダ電子西関東販売株式会社、渡邊治療院・渡邊鍼灸整骨院、NPO ヒューマンシップコミュニティ、埼玉県年金委員会  
イオンリテール(株)イオン薬局北浦和店、領家介護を考える会、浦和駒場体育館(順不同)

後援)さいたま市

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

## ■「みんなの健康フェア」について

浦和東部地区元気アップネットワークでは、地域の仲間がいつまでも元気に暮らせるように、2018年度から「体力・健康測定」機会をつくることを目的に「みんなの健康フェア」を始め、今回は、第4回目の開催です。

今回も地域で活躍する事業者の方々にも参加してもらい、充実した内容で開催します！

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、様々な相談コーナーや、無料で体験できる様々なプログラムも行います。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とは

地域の方々の健康づくりに関心を持つ有志・団体が集まり 2012 年に設立。

住民主体で取り組めることから取り組んでいこう！ をモットーに

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年間で参加人数延べ 5,000 人を数えています。

