



湘南台1日健康デー

回覧

公園体操大会 & 健康づくり体験・活動紹介ブースイベントを開催します！

健康をもっと身近なものに！

お身体の現在の状態を知ることは、健康づくりの第1歩です。

ご自身のお身体をチェックして、明日からの健康づくりに活かしましょう！

入場無料

2023年（令和5年）11月14日（火）

9：30～12：30

（午前9時から受付開始）

湘南台市民センター・公民館 地下2階 体育室



※体育室は土足禁止です。

室内履きと外履きを入れる袋をご持参ください。

※事前のお申し込みは必要ありません。当日会場に直接お越しください。

※当日は動きやすい服装でお越しください。

※お越しの際は徒歩 または 公共交通機関をご利用ください。

【第1部】 公園体操大会

開会 9：30

9：40

ストレッチ体操、ラジオ体操 等

閉会 10：30

【第2部】 健康づくり体験ブース・活動紹介ブースめぐり

開始 10：30

企業・地域団体・行政が魅力的な
体験・活動紹介ブースを出展します！

終了 12：30

（※詳細は裏面をご確認ください）

開催時間内でしたら、9時の受付時間を過ぎても参加できます！
ご都合の良いお時間にお越しください。お待ちしております！

主催

公園体操大会：湘南台地区公園体操世話人会
健康づくり体験ブース・活動紹介ブース出展：藤沢市

協力

・湘南台地区いきいき会議 ・藤沢市社会福祉協議会
・(一社)藤沢市鍼灸・マッサージ師会 ・(株)大島薬局 ・SOMPOケア(株)
・ちよこっと湘南台 ・中北薬品(株) ・明治安田生命保険(相)

問い合わせ

北部福祉総合相談室(藤沢市地域共生社会推進室分室) ☎0466-46-0046
湘南台いきいきサポートセンター ☎0466-45-2300

体験・活動紹介ブース出展団体のご案内

※内容は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

入場無料

年齢を重ねると気になる**骨密度**
骨粗しょう症の予防や対策のため、現在の骨の状態を測ってみましょう！

骨粗しょう症の予防には、歩行も重要です。
センサーを使って、あなたの**歩行姿勢**を分析し、歩行時の注意点を伝えます！

タッチパネルを使いながら、ゲーム感覚で楽しく**脳機能**のチェックもできます！

SOMPOケア株式会社



日頃の疲れ、溜まっていますか？

肩こり、腰の痛みなど、緩和させる筋力トレーニングをご紹介します！

一般社団法人
藤沢市鍼灸・マッサージ師会



～**薬剤師 & 管理栄養士**による
お薬・栄養クイズ～

★クイズに挑戦して**景品**をゲットしよう★

いつも服用している**お薬**や**食事**について
気になっていること、この機会にお話してみませんか？

株式会社大島薬局



気になる「動脈硬化」。**血管年齢**を測定して、今のうちにできる対策を！

体の不調は野菜不足から？
野菜摂取レベルを測定してみましょう！

体内に蓄積されている**老化物質「AGEs」**
生活習慣の成績表として測定してみませんか？

こころの健康をチェック！
ストレス度、自律神経活性度が測定できます！

明治安田生命保険相互会社



ボランティア活動、一緒にどうですか？

お一人暮らしの高齢者への**生活支援**（電球交換、掃除など）、児童の下校時の**見守り**活動もやっています！

ちょこっと湘南台



床に投影された映像を見ながら、直感的にができる、**バーチャルトレーニングマシン「DIDIM」**（ディディム）が湘南台にやってきます！

体型維持、トレーニング、**認知症予防**など目的別に利用できるコンテンツがあります。

さあ！この機会にぜひ、体験してみましょう！

藤沢市デジタル推進室・ロボテラス



各ブースの測定結果をもって、
管理栄養士に**健康相談**してみましょう！

きっとこれからの毎日に役立つ生活や運動の提案をいただけます♪

中北薬品株式会社



～今日からはじめる**フレイル予防**～

コグニサイズ※で頭も体もいきいき！
※軽い運動をしながら、計算やしりとりなどの課題をこなすこと

お口の健康が全身の健康につながります。
健口体操で、オーラルフレイル対策を！

しっかり食べてフレイル予防！
お食事チェックもできます！

藤沢市役所高齢者支援課



フレイル※リスクのチェックシートで**フレイル状態**を早期発見！
※加齢にともない心身のはたらきが低下している状態のこと

筋肉量や**握力**の測定でからだの状態をチェック！

藤沢市役所健康づくり課
（藤沢市保健医療財団）

