

ふくい 健康長寿祭 2016

9月24日(土)

朝9時30分から

小浜市中央公民館

小浜市大手町5-31

小浜市働く婦人の家

小浜市大手町4-1

他9会場

入場無料

総合開会式 (若狭高校体育館) 9:30 ~ 10:00

健康・福祉ゾーン 小浜市働く婦人の家 9:30 ~ 15:30

● 体成分測定

身体を構成する基本成分(体水分、たんぱく質、ミネラル、体脂肪)を分析し、人体成分の過不足を測定します。

● あなたの物忘れ度チェック、認知症判定

● 日常生活動作困りごと相談

食事や排泄、移動、入浴等の基本的な日常生活動作の困りごとにお答えします。

● 知って便利 高齢者の特性をふまえた調理



生きがいゾーン 小浜市中央公民館

● 木製おもちゃ作り ● 押し花

● バルーンアート ● 趣味の作品展

● 絵本読み聞かせ ● ラフターヨガ

先着1000名に

参加賞(カラーペンシル)をプレゼント

場所: 小浜市中央公民館、小浜市働く婦人の家



先着400名様に

スタンプラリー参加で、食事・物販ゾーン等で使用できる

お買い物券(300円)プレゼント

場所: 小浜市中央公民館、小浜市働く婦人の家

スポーツ・文化交流大会 9:30 ~ 16:00

ラージボール卓球(若狭町上中体育館)、テニス(小浜市総合運動場)
 ゲートボール(若狭町さとうみパーク)、ソフトバレーボール(若狭高校)
 マレットゴルフ(小浜市総合運動場)
 ソフトテニス(朝霧団地 テニスコート)
 グラウンド・ゴルフ(小浜市総合運動場)
 ふれあいダンス(小浜市小浜公民館)
 ペタンク(若狭町かみなか農村運動広場)、弓道(小浜市総合運動場)
 囲碁・将棋・いきいき健康麻雀(小浜市文化会館)
 スティックリング(三方体育館)
 バウンドテニス(三方勤労者体育館)※当日体験できます



※雨天の場合は一部の種目を中止する場合がございます。開催の有無は当日FBCテレビ、福井テレビの5:30前後のCMにてご確認ください

**ノルディックウォーク
参加者募集**

**参加
無料**

公認指導員の指導のもと、小浜市の名所(マーメードテラス、雲城公園等)を周ります。

開催時間/ 10:00 ~ 11:30 (受付9:00)

募集人数/ 50名

お申込み/ 下記HPをご覧ください。

<http://www.f-shakyo.or.jp/>

**吹き矢(国体のデモンストレーション競技)
体験者募集**

**申込
不要**

年齢に関係なく随時体験できます。

開催時間/ 9:30 ~ 15:30

場所/ 小浜市働く婦人の家(駐車場)



暮らしに 健康と生きがいを!!

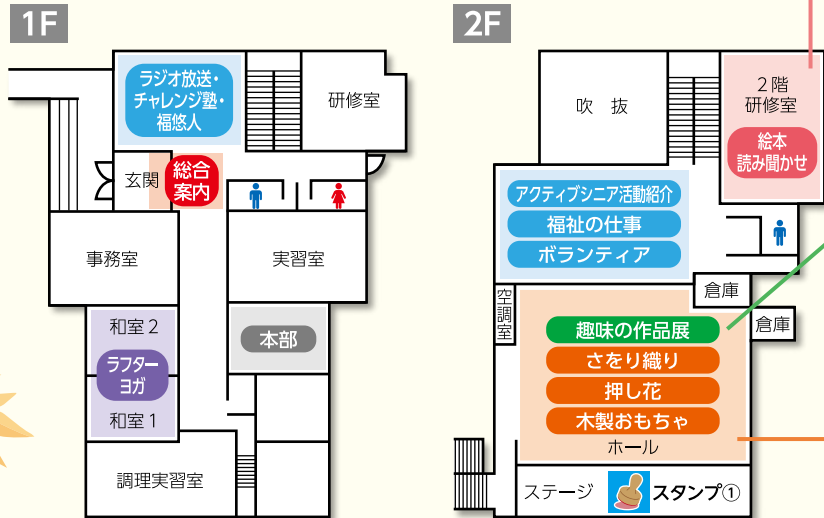
絵本読み聞かせ (2F)

時間 / 9:30 ~ 15:30

赤ちゃんからお年寄りまで絵本の魅力を伝えます。絵本の世界を一緒に楽しみましょう。



生きがいゾーン 小浜市中央公民館



趣味の作品展 (2F)

高齢者による日本画、絵画、書、彫刻の展示



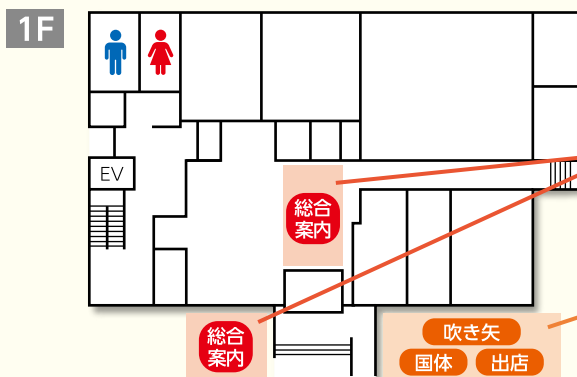
体験コーナー (2F)

時間 / 9:30 ~ 15:30

- 押し花 ● 木製おもちゃ作り
- さをり織り ● バルーンアート



健康・福祉ゾーン 小浜市働く婦人の家



総合案内

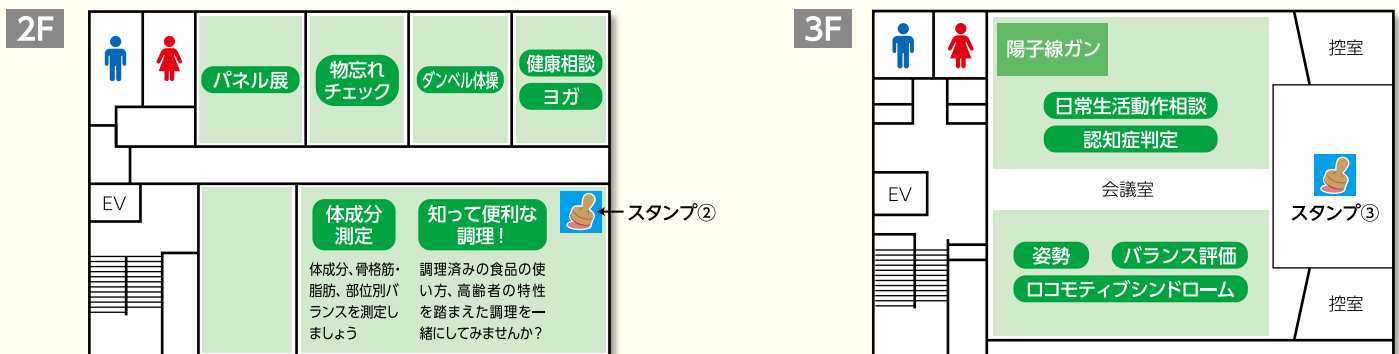
お買い物券、参加賞配布場所

食事ゾーン (駐車場)

お好み焼き、たこ焼き、焼きそば、アイスクリームなど

スポーツ等体験コーナー (駐車場)

- 吹き矢 時間 9:30 ~ 15:30
- ノルディック・ウォーク 時間 10:00 ~ 11:30



健康チェックコーナー 時間 / 9:30 ~ 15:30 体験無料

2F 体成分測定 (体水分、たんぱく質、ミネラル、体脂肪)、あなたの物忘れ度チェック、血管年齢チェック、医師による健康相談、知って便利高齢者の調理

3F 姿勢やバランス評価、ロコモティブシンドローム、運動指導、日常生活の動作で困ったこと相談、認知症判定

【お問合せ】 ふくい健康長寿祭開催事務局 (福井県社会福祉協議会内)

TEL : 0776-24-2433 E-mail : sukoyaka@f-shakyo.or.jp

http://www.f-shakyo.or.jp/

※本プログラムの内容は、都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。