

いきいきオレンジ 健康フェアin昭和

～脳も身体も若々しくレッツ トライ!～

10月1日(木) 13:30～16:00

＜＜参加費無料 入退場自由＞＞

📍 **昭和まちづくりセンター 3階**

- 脳のいきいきチェック
- 血管年齢チェック
- 補聴器体験
- ベジミル
- 体組成計チェック
- 試飲コーナー
- 福祉の乗り物体験
- ミニ体力測定

**体験を
してみよう**

公共交通機関での
来場にご協力ください



きよみん © 昭和まちづくり

- コグニサイズ
- 座ってタップダンス
- スポーツウエルネス吹矢
体験会
- いきいき百歳体操

楽しもう♪

- 健康相談コーナー
- カフェスペース
きぼう

**相談 &
憩いの場**

主催：呉市昭和地域高齢者相談室(地域包括支援センター)

共催：アウル訪問看護ステーション広島/うさぎ薬局/オール薬局焼山店/オールラボ呉店/くるみ薬局焼山店
呉やけやま病院/ケツメイシ薬局/のぼら薬局/広島県看護協会訪問看護ステーション「ひかり」/広島銀行焼山支店
福祉のお店 ふわり/訪問看護ステーション呉～里楽～/訪問看護ステーションaqua/訪問看護ステーションみつぎ
広島県スポーツウエルネス吹矢協会呉焼山支部/株式会社ますやみそ/メガネのカワベ/JAひろしま昭和支店 (五十音順)
呉市昭和地区キャラバン・メイト

呉市地域相談センター後楽荘/呉市地域相談センター栃ノ木荘/まるごとネット呉西(きぼう)

後援：特定非営利活動法人 昭和地区まちづくり協議会

協力：呉市保健所/呉市薬剤師会/呉・江田島認知症疾患医療センター/デイサービスセンター栃ノ木荘

特別養護老人ホームコスモス園/老人保健施設コスモス園

(五十音順)

脳のいきいきチェック

簡単なテスト(長谷川式)で、あなたの認知機能を点数化します



ブース 紹介

血管年齢チェック
動脈硬化の予防の
チェックが
できます



ベジミル

センサーに手をかざすだけ！野菜の推定摂取量がわかります



補聴器体験

聴こえる体験で
認知症を予防し
よう！



体組成計チェック

自分の体内年齢
を確認しません
か？



試飲コーナー

健康に良い飲み物を
試してみませんか？



コグニサイズ

楽しく動いて、今日
からできるコグニサ
イズと一緒に始めま
しょう！



ミニ体力測定

健康づくりの第一
歩！ミニ体力測定
にチャレンジして
みませんか？



いきいき百歳体操

百歳体操はおもりに
つけて行う筋力運動
です



スポーツウエルネス

吹矢 体験会

「吹くは福を呼ぶ」
楽しく吹いて
健康に
なりましょう！



座ってタップダンス

音楽に合わせて
楽しくステップを
踏みましょう



カフェスペース

きぼう

美味しいコーヒーを
入れてお待ちして
おります



電動車いす体験

電動車いすを
操縦してみよう



健康相談コーナー

ちょこっと相談
気軽に
お立ち寄りください

