



湘南台1日健康デー

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！

毎日をより“いきいき”とした生活にするため、

楽しみながら健康づくり体験や健康相談をしてみませんか？

健康への理解をより一層深め、今後の生活に役立てるきっかけにしましょう！

入場無料

2022年（令和4年）11月2日（水）

午前9時30分～11時45分

（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

※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。

※室内履き、外履きを入れる袋をご持参ください。

※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時30分

9時35分～

ストレッチ体操、ラジオ体操等

閉会 10時15分

【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時15分～

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 11時45分

（※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 ・(株)エクサウィザーズ
・SOMPOケア株式会社 ・第一生命保険(株)湘南支社 ・ちょこっと湘南台
・中北薬品(株) ・(一社)藤沢市鍼灸・マッサージ師会

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

入場無料

ご自身の歩行状態をAIを使って
確認してみませんか？
歩き方の特徴から、
運動メニューのご提案をいたします！

健康寿命を延ばす第1歩に！

株式会社エクサウィザーズ



日頃の疲れ、溜まっていますか？
セルフつぼ押し体験で、
疲れを癒し、脳を活性化しましょう！

一般社団法人
藤沢市鍼灸・マッサージ師会



年を重ねるたびに減っていく「骨密度」
あなたの骨の状態を測ってみませんか？
骨粗しょう症の予防や対策を！

タッチパネルを押しながら、
ゲーム感覚で脳の機能年齢を
楽しくチェック！

SOMPOケア株式会社



地域デビューしませんか？
ボランティア活動、見守り活動
一緒にどうですか？

ちょこっと湘南台



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！

※身体機能や精神機能が低下している
状態のことです。

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)



～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
題をこなすことです。

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！

たんぱく質の摂取は足りていますか？
お食事チェックもできます！

藤沢市役所高齢者支援課



とても怖い「動脈硬化」
血管年齢を測定して、
今のうちにできる対策を！

転ばない姿勢のアドバイスも！

第一生命保険株式会社
湘南支社



各ブースで測定してもらった
数値や情報をもって、
管理栄養士に健康相談できます！

きっとこれからの毎日に役立つ
生活や運動の提案を
いただけますよ♪

中北薬品株式会社



【お願い】

- ・ご来場の際は、マスクを着用するなど、咳エチケットへの配慮をお願いします。
- ・37.5度以上の熱がある場合や体調不良がある場合は、ご来場をお控えください。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大により、イベントの中止や一部内容を変更することがあります。

