



# 湘南台1日健康フェス



公園体操大会 & 健康づくり体験・活動紹介イベントを開催します！

健康をもっと身近に！

お身体の状態を知ることは、健康づくりの第1歩です。  
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！

2024年（令和6年）11月21日（木）

9：30～12：30

（午前9時から受付開始）

入場無料

湘南台市民センター・公民館 地下2階（体育室）・地下1階



※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・中学校・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

・湘南台地区社会福祉協議会・湘南台地区いきいき会議  
・藤沢市社会福祉協議会・湘南台中学校・ちよこっと湘南台  
・(株)大島薬局・SOMPOケア(株)・中北薬品(株)

問い合わせ

地域共生社会推進室 ☎0466-50-3544  
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、自身で緩和できるつぼ押しをご紹介します！

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！

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



各ブースの測定結果をもって、  
管理栄養士に**栄養相談**してみませんか？

これからの食生活に役立つ**提案やレシピ**などのプレゼントも…♪

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



**認知症**を遠ざけるには。。。

日頃の生活の中で**実践できること**を  
パネルで紹介！！

湘南台地区社会福祉協議会



**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)、**児童の下校時見守り**活動もやっています！

ちょこっと湘南台



中学生が行っている**新体力テスト**をやってみましょう！

誰でも楽しめる**ニュースポーツ**♪

競い合いではなく、**体を動かすこと**を楽しみませんか？

湘南台中学校



**フレイル**※1リスクの**チェックシート**で**フレイル**状態を**早期発見**！

※加齢に伴い、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)

