

2023

小牧南地区健康展

♡ふれあい♡つながりあい♡楽しく元気なカラダづくり♡

脳トレゲームコーナー

南部地域包括支援センター
保健師、認知予防ゲーム
リーダーのもと楽しく参加して
頂きました。

参加人数

オ1回 32名
オ2回 16名

○リボンを使ったゲーム
○リズムに合わせて身体と
頭を使ったゲーム



参加者の声

- ・楽しかった
- ・あつという間に終わってしまた
- ・笑いがいっぱい盛り上がった
- ・久々にお腹から笑えた

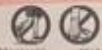
あしの学校

フィットネスサークルの講師の方を招き
実践と交え 講話をしていただきました

正しい靴のはきかた



コレダメ



足の指を
動かすことで
足の指の力を
弱くしてしま
うのが原因で
足指の痛みが
おこります

足に合っていない靴をは
いても大げます!!



足の指を
動かすことで
足の指の力
を弱くして
しまふのが
原因で足指
の痛みが
おこります
子供達はみんな
つま先で歩い
ていますが大人は
踵で歩いている
方が多いので
足指の力を
弱くしてしま
うのが原因で
足指の痛みが
おこります

足の指を動かすことで
足の指の力を弱くして
しまふのが原因で足指
の痛みがおこります
足指の痛みや 足中が痛
いのは足指の力が弱
いから足指の力を
強くする事が重要
性を学びました。

健康ウォーキングレッスン

講師に水野先生をお迎えして
効果的で気持ちよく歩く方法を学びました。



最初はズボン体操で
体を温めます。

青空の元で元気に歩きました。

ふれあい じゃんけん ゲーム



参加者は保健連絡員と
じゃんけんをしてる回勝つと
賞品(小牧山シルベニア
ヨーヨー風船)がもらえます。

11月26日(日) 健康づくりへの第一歩
～自分から始めよう～

健診結果は、
あなたの体の
成績表です

体检前や帰宅後について簡単に
測定できました。
皆様にも体験してほしいです。



身体を動かすことで
健康を促します

小学生から高齢の方まで100名の方
参加されました。

笑いも声も心に響いていました。

小牧南地区の健康イベント

米野

南部地域全体図 (北科中学校区)

二重堀

米野区地域3あい事業 「にこにこサロン米野」⑥

楽しく健康チェック

【測定項目】
BMI測定(体組成・骨密度・血圧測定)
健康講座(認知症の予防や相談
「おしゃべりも楽しめよう」)

日時 令和5年10月18日(水)
午前10時～12時頃まで
会場 米野会館(72-1827)
対象 米野区民
会費 大人のみ100円(当日持参)
※申込済みの会費未払い者は、
当日、都合が良ければ会場へ
の出金下さい。

米野区民専用
電話予約
電話 173-0520
173-0454

健康展のご案内

☆日時 令和5年11月01日(水)
09時30分～11時30分
(講座・体組成は10:00～11:00)

☆内容 A)【講座・体組成測定・骨密度測定】
骨密度測定エクササイズ ※定員30名
10:00～11:00 ※定員30名
※ 講座・体組成測定・骨密度測定、骨密度測定は、
講座・体組成測定終了後に行われます。
※ 骨密度測定に際して
①アフターケア(骨密度測定後)のごほうご(お茶)を
お持ち帰りいただけます(お茶は当日持ち帰り可)。
※ 骨密度測定は、骨密度測定終了後に行われます。
B)【体組成測定・骨密度測定】
※ 講座・体組成測定・骨密度測定・骨密度測定の方は、
10:00～11:00 ※定員20名程度
体組成測定終了後に行われます。

☆会場 二重堀会館 2階

☆主催 米野区民 米野会館 10月18日(水)開催
A)【講座・体組成測定・骨密度測定】 ※定員30名
B)【体組成測定・骨密度測定】 ※定員20名
※ 定員超過の場合は先着順とさせていただきます。

☆申込み・問合せ先 0566-70-1655
二重堀会館 0566-70-1655
電話予約日/時間 平日、第3土曜日 第2、第4金曜日



桜井

大山

こころとからだをケアする健康イベント

【開催日時】令和5年10月25日(木) 午前10時～12時頃まで

【会場】桜井会館(72-1827)

【対象】桜井区民

【会費】大人のみ100円(当日持参)

【申込】申込済みの会費未払い者は、当日、都合が良ければ会場への出金下さい。

【測定項目】BMI測定(体組成・骨密度・血圧測定)
健康講座(認知症の予防や相談「おしゃべりも楽しめよう」)

南外山

南外山区三世交代
令和5年11月5日(日)
ミニ健康展
握力測定・体組成測定・骨密度測定



大山川散歩
鳥や魚を見て
身心のリフレッシュ

令和5年度 大山区 ミニ健康まつり

日 時 10月28日(水) 12時30分～15時30分(開場12時頃)

場 所 大山区民会館

対象者 大山区民の方 (お申し込み不要です)

※お申し込み、申込の申し込みは、お申し込み不要です。当日会場にてお申し込みください。お申し込み不要です。

※お申し込み、申込の申し込みは、お申し込み不要です。当日会場にてお申し込みください。お申し込み不要です。

※お申し込み、申込の申し込みは、お申し込み不要です。当日会場にてお申し込みください。お申し込み不要です。

※お申し込み、申込の申し込みは、お申し込み不要です。当日会場にてお申し込みください。お申し込み不要です。

※お申し込み、申込の申し込みは、お申し込み不要です。当日会場にてお申し込みください。お申し込み不要です。

身近な場所に
楽しい健康イベント
やってまーす!!
小牧南地区保健連絡員

