

令和6年7月5日

▼タイトル

市制20周年記念事業

「みんな いろいろよ！ しあわせ つながる 元気プラス フェスタ」
を開催します

▼概要

市制20周年を記念して、市内の健康福祉に関連する団体が集まり、今日よりも明日に元気がプラスされて、みんなの幸せにつながるように願いを込めて、「元気プラス フェスタ」を開催します。

▼日時

令和6年8月25日（日）10時～15時30分まで

▼会場

安曇川公民館（高島市安曇川町田中89番地）

▼内容

「明日のあなたへ元気プラス！ 歩いて食べて健康ブース」

○第1部 講演会 13時30分～14時20分

「歩行ケア 歩行測定と改善運動～歩き方の個性は身体づくりのヒント！～」

○第2部 小中学生対象の歩行測定会（先着25人）14時20分～15時30分

講師：マイクロストーン（株） 野澤秀隆さん

[参加費]無料

事前申し込みが必要です。

○ベジチェック®（野菜摂取量を推定する機器）

○野菜ビンゴゲーム

○健康推進員によるおいしい夏野菜のアレンジレシピの試食提供

○【午後のみ】inbody測定（筋肉や脂肪量測定）による健康チェック

「フレイル予防で^{けんこう}健幸プラス！ あなたらしく生活ブース」

○【午前のみ】フレイル予防の第1歩！

血管年齢測定、骨密度測定、認知症チェック、体力測定

個別相談（リハビリ専門職や歯科衛生士）

高島あしたの体操体験コーナー

○福祉用具展示会

「もしもに備えてつながりプラス！ 防災カフェ・超高齢社会体験ブース」

○噂の防災講師がやってくる！？

まな

わいわい笑って、楽しく学ぶ、とっておきの「学ぼうさい」講座

防災カフェで楽しく話しましょう。

講師：おもしろ防災アドバイザー 南あきこさん

- 超高齢社会体験ゲーム ちょっと先の未来を体験してみましよう。
- 「いつにげる？いまでしょ！！」風水害マイ・タイムライン作成コーナー
- 非常食っておいしいの？非常食試食コーナー
- マイうちわ作成、災害救護服の試着コーナー

「みんなにしあわせプラス！ 障がい者の力作ブース」

- 障がい福祉事業所による物品販売
心をこめて作った力作の数々（お菓子など）を販売します。
- 「KOSEI輝く芸術祭」のポスター選考会
あなたの1票、お待ちしております。

上記以外にも高島市社会福祉協議会のキッチンカーやボランティア団体「シャインズ」の皆さんによる、わたSHIGA輝く国スポ・障スポイメージソング「シャイン！！」の手話歌披露に駆けつけます。

▼問い合わせ先

- 所 属：健康福祉部 健康推進課
- 担 当：中村、石本
- 電話 番号：0740（25）8078
- ファックス：0740（25）5678



市制20周年記念事業

みんないこうよ！ しあわせつながる 元気プラス フェスタ

日時：令和6年 **8月25日**（日）10時00分～15時30分

場所：**安曇川公民館**（高島市安曇川町田中89）

第1部 13:30～14:20

講演会 子どもから高齢者までどなたでも！

『**歩行ケア 歩行計測と改善運動**
～歩き方の個性は身体づくりのヒント！～』

第2部 14:20～15:30

『**小中学生対象の歩行測定会**』
(先着25人)

講師：マイクロストーン（株）野澤秀隆さん



申込はこちら

講演会のみ



講演会
+
歩行測定会



『**噂の防災講師がやってくる！**』

①10:30～ ②13:00～

わいわい笑って、楽しくまなぶ、とっておきの『**学ぼうさい講座**』

子どもから高齢者までどなたでも！



今日、災害が起こったらあなたはどうしますか？
おもしろ防災アドバイザーと防災カフェで話しましょう。
今回は、防災備蓄品などをテーマにお話しします。

講師：南あきこさん（野洲市在住）

防災士、防災備蓄収納1級プランナー、災害備蓄管理士、
ペット防災指導員などの資格を所有。
NHKやFMしがなどメディアにも多数出演。

夏休みの強敵
自由研究に
プラス

明日のあなたへ 元気**プラス**！歩いて食べて健康**プラス**

- ベジチェック®
- 野菜ビンゴゲーム
- 夏野菜のアレンジレシピの試食提供



高島市健康推進員協議会

- i n b o d y測定
(筋肉や脂肪量測定)
- 看護師による健康チェック



【午後のみ】

フレイル予防で ^{けんこう}健康**プラス**！あなたらしく生活**プラス**



- 血管年齢測定
- 骨密度測定
- 握力測定
- 認知症チェック
- 体力測定

【午前のみ】



- リハビリ専門職や歯科衛生士の相談コーナー

【午前のみ】



- 福祉用具展示コーナー



高島市医師会や高島あしたの体操関係団体のブースもあります！

もしもに備えて つながい**プラス**！ 防災カフェ・超高齢化社会体験**プラス**

- 超高齢化社会体験ゲーム
①11:00~ ②13:30~

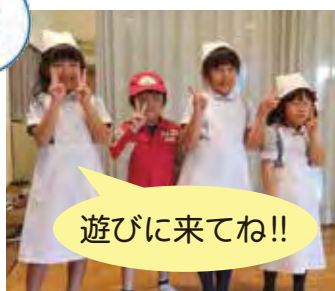


プレイ人数 4~6人 プレイ時間約1時間~
対象年齢12歳以上

- 赤十字奉仕団による非常食試食(カレー)コーナー



- 災害救護服試着
マイうちわ作成コーナーなど



遊びに来てね!!

- 高島市社会福祉協議会のキッチンカーも**プラス**！



- 「いつにげる？いまでしょ!!」
風水害マイ・タイムライン作成コーナー
①11:30~ ②13:00~

みんなに しあわせ**プラス**！

障がい者の 力作**プラス**

- 市内障がい福祉事業所の物品販売



- KOSEI
輝く芸術祭
ポスター選考会

スタンプラリー
参加者には、
オリジナルグッズを
プレゼント！

渾身の感動 未来へつなぐ
わたSHIGA輝く
国スポ・障スポ 2025



「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025」マスケットキャラクターたかPたちやボランティア団体「シャインズ」の皆さんも駆けつけます！

【問合せ】

高島市役所健康推進課 0740-25-8078 kenko@city.takashima.lg.jp