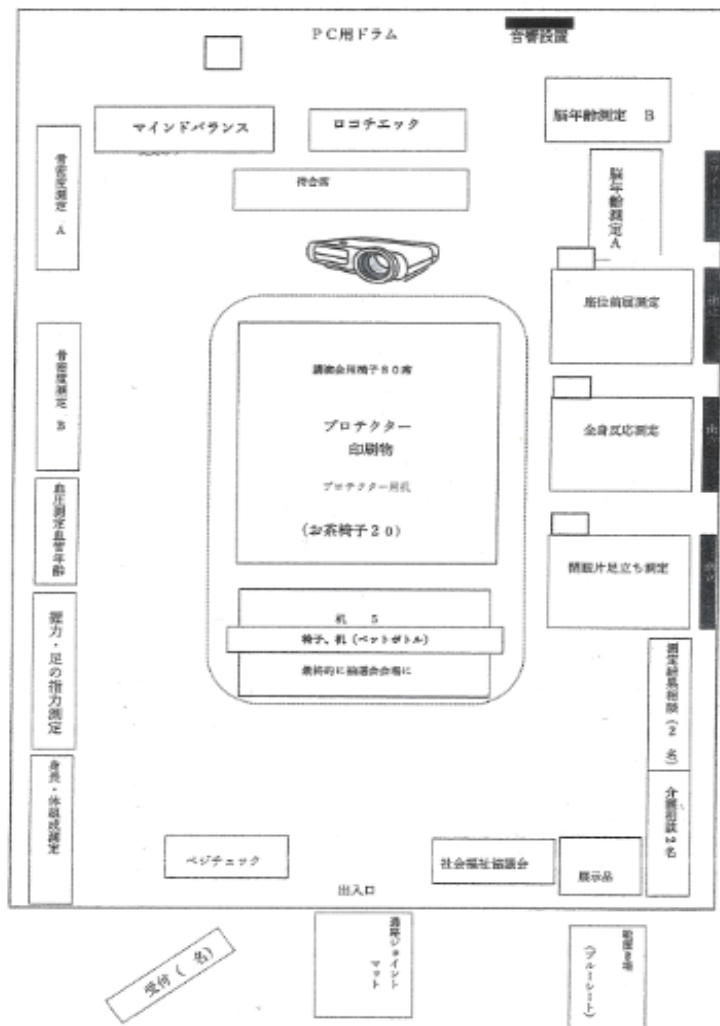




2024 健康づくりフェスティバル イベント項目一覧

	ブース名
1	区社協
2	展示品
3	介護健康相談
4	測定結果相談
5	閉眼片足立ち測定
6	全身反応測定
7	座位前屈測定
8	脳年齢測定 A
9	脳年齢測定 B
10	ロコチェック
11	マインドバランス
12	骨密度測定 A
13	骨密度測定 B
12	血圧測定
13	血管年齢
14	握力・足の指力測定
15	身長・体組成測定
16	ベジチェック

令和6年度 菊の里健康づくりフェスティバル会場設営図 I



入口

健康づくりフェスティバル 各種測定、相談一覧

測定コーナー

- ・骨密度測定
- ・脳年齢
- ・野菜摂取量
- ・心と身体のバランス
- ・立ち上げり、歩幅チェック



相談コーナー

- ・測定結果相談
- ・介護保険制度
- ・介護予防
- ・認知症予防など



講演会 13:10~13:30

おくすり正しく飲めていますか？

～日本調剤（株）在宅医療部 坂井 達彦さん～

健康づくりフェスティバル

1. 特定健診で健康状態を知ろう！
2. 規則正しい食生活、適度な運動での生活習慣！
3. 必要な治療で病気を予防！
4. すこやか倶楽部、サロンへの参加で介護予防へ！

健康づくりフェスティバル 高齢者元気マップ↓

菊の里地区高齢者元気マップ

～詳しくは各連絡先にお問い合わせ下さい～



ブルー色が運動の場だよ！
ピンク色が交流の場だよ！
勇気をだして参加してみよう～
ご連絡お待ちしております。

菊水元町地区センター：菊水元町 5 条 2 丁目 4-20 コスモダンスサークル 日 時：毎週金曜日/月 3 日 19:15～20:45 内 容：社交ダンス 会 費：月 4000 円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 3B 体操デージー 日 時：毎週木曜日 10:00～11:30 内 容：ボール・ベル・ベルト 会 費：月 3000 円 入会費：1000 円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 菊の里フロアカーリング同好会 日 時：毎週月曜日 13:00～15:30 内 容：フロアカーリング 会 費：年間 3600 円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 ●の会(女性対象) 日 時：毎週木曜日 13:00～17:00 内 容：麻雀 会 費：月 500 円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 NARU ZUMBAサークル 日 時：不定期/月 2 回 13:00～14:30 内 容：ズンパダンス 会 費：月 1500 円～1700 円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 地区センターが休日でやらない場合は菊水元町地区センターで実施 しらかば歩こう会+1(プラスワン) 日 時：6 月～10 月 第 2 水曜日 9:00～10:00 内 容：ウォーキング・ラジオ体操など 場 所：菊水元町しらかば公園 連絡先：菊の里地区福祉まち事務所 871-2448 サロン茶茶 日 時：第 3 水曜日 10:00～12:00 内 容：茶話会 会費 150 円 場 所：菊水元町 4 条 2 丁目(個人宅) 連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700 菊水元町会館：菊水元町 2 条 1 丁目 8-4 すこやか倶楽部 日 時：原則第 4 火曜日 14:00～14:45 8 月・9 月・10 月 貴空公園 9 時～9 時半 内 容：リズム体操・転倒・認知症予防教室など 会費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 菊水スマイル 日 時：毎週金曜日 14:00～15:00 内 容：サッポロスマイル体操・ボール体操など 会費：月 1000 円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012		米里町内会館：米里 3 条 1 丁目 6-10 福祉の日(サロン) 日 時：毎週金曜日 10:00～10:45 内 容：タオル体操・リズム体操・ボール体操など 会 費：無料 連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700 すこやか倶楽部 日 時：原則第 2 火曜日 14:00～14:45 8 月・9 月・10 月 わいわい公園 9 時～9 時半 内 容：リズム体操・転倒・認知症予防教室など 会費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 東米里福祉会館：東米里 2157 番地 すこやか倶楽部 日 時：原則第 1 火曜日 14:00～14:45 内 容：リズム体操・転倒・認知症予防教室など 会費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 正源 稲穂流 日 時：毎週金曜 13:00～16:30 内 容：日本舞踊・新舞踊・民謡 会費：月 4000 円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 白菊会館：菊水元町 8 条 1 丁目 11-1 サロンきらく 日 時：第 3 火曜日 10:00～12:00 内 容：茶話会・体操・健康講話など 会 費：無料 連絡先：予防センター菊の里 879-6012 ふれあい広場 日 時：不定期/第 1 月曜日 10:00～11:00 内 容：体操・百人一首・フラワーアレンジなど 会 費：無料 連絡先：菊の里地区福祉まち事務所 871-2448 菊水元町南町内会館：菊水元町 7 条 2 丁目 6-5 菊寿会(老人クラブ) 日 時：第 1・3 日曜日 10:00～16:00 内 容：カラオケ・麻雀・落花生会・バーベキュー 会 費：年 会費 2000 円 連絡先：白石区保健福祉課 861-2443 お茶の間サロンのゆうゆう 日 時：第 3 金曜日 10:30～14:00 内 容：カーリングコン・茶話会・体操・福トレ等 会 費：無料 連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700 スマイルサークル 日 時：毎週水曜日 10:00～11:00 内 容：サッポロスマイル体操・ストレッチなど 会 費：月 500 円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 すこやか倶楽部 日 時：原則第 1 木曜日 14:00～14:45 8 月・9 月・10 月 菊の子公園 9 時～9 時半 内 容：リズム体操・転倒・認知症予防教室など 会費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 作成機関 白石区保健福祉課保健支援係 白石区社会福祉協議会・生活支援推進員 白石区第 2 地域包括支援センター 白石区介護予防センター菊の里 (令和 5 年 7 月更新)
---	--	---

健康づくりフェスティバル 高齢者元気マップ↓