



看護科生徒による健康フェスティバル



まちなかの保健

かも健康ポイント事業参加者は
20pt付与します



どなたでも自由にご参加いただけます

入場無料

メインテーマ **Go To 健康長寿 加茂市deフレイル予防**



かるがる 歩く



もっと 楽しむ



しっかり 食べる

日時 **2024. 3. 7 - 8** 9時30分 ~ 14時30分

会場 **加茂文化会館** 加茂市幸町2丁目3-5 ☎ 0256-53-0842

9:30 ~ 14:30

健康づくりは知ることから!

- 骨密度
- 足趾筋力 (足指の筋力)
- ロコモ度
- 脳年齢
- 血管年齢

などの測定

ロビー
ホワイエ

ふれあい健康チェック



9:30 ~ 14:30

フレイル予防の秘訣!

- 歌う・話す・噛むことの大切さ
- こころとからだに効果がある歩き方
- 「加茂さんぽマップ」の紹介

ロビー
ホワイエ

すこやか健康塾



11:30 ~ 13:30 (各20分)

いつもの生活の中でできる!

- 身体をほぐすストレッチ
- オーラルフレイル予防 (お口の体操)

小ホール

いきいき体操教室



7日 (各25分)

8日 (各25分)

11:00 ~ ハンドベル

11:00 ~ ハンドベル

12:30 ~ 吹奏楽

12:30 ~ 合唱

14:00 ~ 合唱

14:00 ~ 吹奏楽

♪健康づくりのハーモニー♪
-音楽でフレイル予防-

大ホール

まちなかの小さな演奏会



7日 13:00~ (25分)

テーマ
フレイルとくすり

講師 管理薬剤師
五十嵐 丈二 先生

8日 13:00~ (25分)

テーマ
100歳まで
歩ける足づくり

講師 理学療法士
北澤 友子 先生

小ホール

まちかどミニ講演会



7日 (各25分)

9:30 ~ 食育

10:00 ~ 歯磨き

10:30 ~ 運動

8日 (各25分)

9:30 ~ 運動

10:00 ~ 食育

10:30 ~ 歯磨き

未来に続く元気な心と体づくり!
幼児向け健康教室

小ホール

すまいるキッズくらぶ



写真展

ロビー

暁星祭で好評だった医療的ケア児の写真展
みんな、とくべつなひとり

医療的ケアが必要な子どもたちや障がいのある
方々が身近に暮らしていることを知ってほしい。
みんなでより良い社会をつくることを目指したい。
そんな想いから、札幌市にある在宅医療機関の協
力を得て写真展を開催します。

市民広場

10:30 ~ 14:30

キッチンカー販売

食からフレイル予防をサポート!
(会場内での飲食はできません)

7日

さんきゅう♪オムライス
デトックスして免疫力を高める食材や
ストレスなく育てられた豚肉や鶏肉を
使っています♪

焼き芋ふふふ

焼き芋は、アンチエイジング・美容効
果・老化防止が期待できます!

8日

にいたこ (たこ焼き)
生地にコシヒカリの米粉をブレンドし
たカリトロ食感。タコでタンパク質の
摂取とオーラルフレイル予防を!!

マーメイドキッチン (クレープ)
人気のサラダクレープで手軽にタンパ
ク質・食物繊維がとれます。フルーツ
入りはおいしくビタミン補給も♡



主催 **加茂市**(担当:健康福祉課) ・ **加茂暁星高等学校看護科** ・ **看護専攻科**

◆お問い合わせ先◆
加茂暁星高等学校
☎ 0256-52-2000 (代)