

ライフコースアプローチで全世代につながる健康づくり！！

いきいき シニアフェスタ 2026 ～ココロとカラダの健康まつり～

オープニング 10:30～10:40

【ふれあいホール】

長生き上手音頭 をフレイルサポーターとみんなで 踊ろう！

健康づくり講演会 10:45～12:00

「老年学者が考えるココロとカラダの元気の秘訣
～人生を通じて育てる健幸づくり～」

東京大学高齢社会総合研究機構 田中 友規 特任講師



フレイル予防、健康づくりブース 12:00～14:30 【講座室1～3・創作室】

- 骨粗しょう症測定・血圧検査・体組成測定 ● 「お口の健康・噛む力チェック」
健康づくり推進課 ロッテ
- 筋力測定 ● 「みんなで楽しくe-スポーツ」体験
フレイルサポーター 社会福祉協議会
- スクエアステップ体操体験 ● 健康飲料紹介(Yakult1000プレゼント)
スクエアステップ・リーダー会 水戸ヤクルト販売
- シルバーリハビリ体操体験 ● おくすり相談・血糖検査(ヘモグロビンA1c検査)
シルバーリハビリ体操指導士会 薬剤師会
- 子どもから高齢者まで！食育展示ブース ● 「アロマをつかったサシェづくり」体験
食生活改善推進員 メンタルサポートステーションきらり
- 健康栄養補助食品の紹介 ● 認知症チェック
大塚製薬 主任介護支援専門員協会
- 「ベジチェック」「血管年齢測定」 ● 「移動式あそび場」
明治安田生命 まちのこ団 他

じょうづる亭弁当(フレイル予防弁当) 販売！
来場者粗品プレゼントも！



じょうづる亭弁当
第4弾



アロマ香るサシェづくり



まちのこ団がやってくる！

日時 1/25(日)

時間 10:30～14:30

会場 生涯学習センター

参加
無料

主催：常陸太田市健康づくり推進課

後援：常陸太田市医師会

協力：常陸太田市歯科医師会、常陸太田薬剤師会

講演会の申込方法は裏面をご覧ください

常陸太田市シルバーリハビリ体操指導士会、常陸太田スクエアステップ・リーダー会、
常陸太田市食生活改善推進協議会、常陸太田市主任介護支援専門員協会、常陸太田市社会福祉協議会、
東京大学高齢社会総合研究機構、大塚製薬、明治安田生命相互会社、メンタルサポートステーションきらり、
(株)ロッテ、水戸ヤクルト販売、サンスター株式会社、キューピー株式会社、まちのこ団

いきいきシニアフェスタ2026

～ココロとカラダの健康まつり～

健康づくり講演会「老年学者が考えるココロとカラダの元気の秘訣
～人生を通じて育てる健幸づくり～」

実施日：令和8年1月25日（日）

講演会のお申し込みは令和8年1月23日（金）まで受け付け致します。

以下の参加申込書にご記入のうえFAXいただくか、健康づくり推進課への電話連絡、またはQRコードからWebの申込専用フォームにご入力による申込みも可能です。

【 参 加 申 込 書 】

TEL：0294-73-1212

FAX：0294-73-1213

健康づくり推進課 行

1	フリガナ	
	氏 名	
	T E L	
2	フリガナ	
	氏 名	
	T E L	
3	フリガナ	
	氏 名	
	T E L	

※記載の個人情報については、講演会が終了次第破棄します。

スマートフォンで申し込む場合は、右記の
QRコードをお読取りください。

