フレイル予防・健康づくりブースのご案内
12:00～14:30

長生き上手 常陸太田

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～

① 受付、粗品配布
イベントに参加される場合は受付をお願いします

② フレイル予防弁当販売（12：00～なくなり次第終了）
フレイル対策室が市内スーパーと共同開発したじょうづる亭弁当（フレイル予防弁当）の販売

③ 健康飲料（Yakult1000）配布（水戸ヤクルト販売）
ヤクルト 1000 プレゼント！

④ 栄養補助食品の紹介（大塚製薬）
栄養補助の試供品（カロリーメイト）の配布

⑤レシピ紹介、食育展示ブース（食生活改善推進協議会）
減塩レシピ、フレイル予防レシピ等の展示

⑥ e-スポーツ体験（社会福祉協議会）
大人の方もお子様も楽しく太鼓の達人を体験しよう！

⑦ 認知症チェック（主任介護支援専門員）
簡単な検査で認知症をチェックしよう！

⑧ 筋力測定（フレイルサポーター）
握力、30 秒立ち上がりで簡単フレイルチェック

⑨スクエアステップ体験（スクエアステップリーダー会）
歩く脳トレ　スクエアステップを体験しよう

⑩シルバーリハビリ体験（シルバーリハビリ体操指導士会）
転倒・肩こり予防　シルバーリハビリ体操を体験しよう

⑪ 骨粗しょう症測定、血圧測定、体組成測定
骨粗しょう症や体組成の測定で体の健康度チェック

⑫お薬相談、ヘモグロビン A1c 検査（常陸太田薬剤師会）
普段飲んでいるお薬の相談、血糖検査

⑬お口の健康・噛む力チェック（ロッテ）
噛む力のチェックでお口の健康を知ろう！

⑭歯科の健康掲示物掲示（歯科医師会）

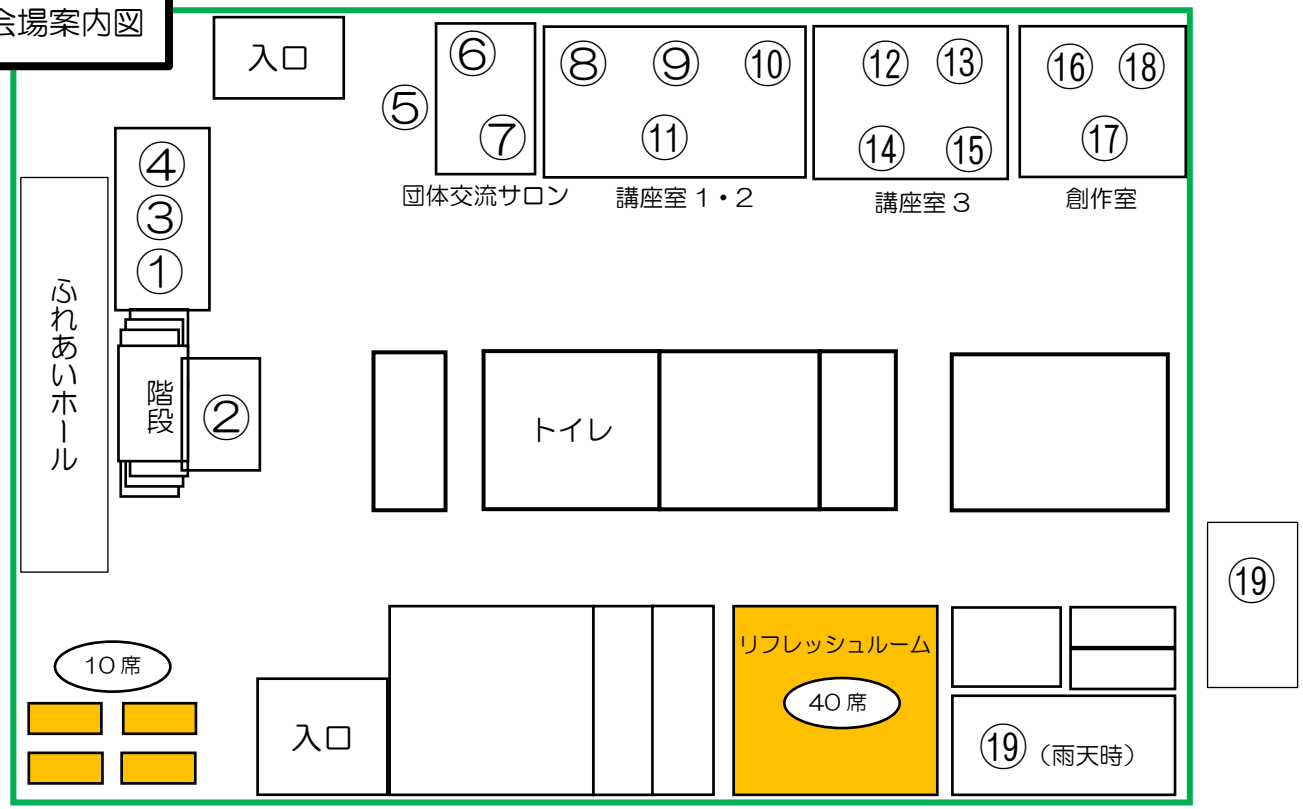
⑮オーラルフレイル掲示物掲示（サンスター）

⑯ベジチェック、血管年齢測定（明治安田生命）
ベジチェック、血管の健康度測定

⑰アロマを使ったサシェづくり（メンタルサポートステーションきらり）
アロマの香りのサシェ作りでココロを癒しましょう

⑱フレイル予防健康啓発物掲示（キユーピー）

⑲移動式遊び場（まちのこ団）
お子様が楽しく過ごせる人気の遊び場です

昼食を食べることのできるスペースとなります。

会場案内図