

みらいび元気デー ～健康と福祉を考える～

らしい健康づくりポイント
の対象事業だわ♡

脱メタボ♡♡♡
ロコモ予防♡♡♡
フレイル予防♡♡♡



☆日時：令和元年11月9日(土) 9:00～13:00

☆場所：元気交流ステーション（立山町前沢1169）

2階 大会議室



まめまめラジオ体操～健康寿命をのばそう～(受付 8:40、開会式 8:50、体操 9:00～10:10)

「ラジオ体操一般講習会」

- ・ラジオ体操第1、第2
- ・みんなの体操

(一般財団法人 簡易保険加入者協会の支援事業による講師派遣)

★持ち物 飲み物、タオル

民生委員制度啓発、地域福祉のPR(10:30～13:00)



体操指導
大石美雪氏

アシスタント
上向のり子氏

健康チェック(10:30～13:00)※受付 12:30 まで

- ・骨密度測定 ・家庭血圧の正しい測り方 ・計ってみよう！野菜 350g
- ・だしの効いたおいしい減塩味噌汁の試飲 ・おやつを上手に楽しむコツ ・検診・健診を受けよう！

チャレンジ☆キッズ(10:30～13:00)

☆手作りおもちゃで遊ぼう！！

体力測定(10:30～13:00)全4種目のうち2種目

- ・上体起こし、立ち幅跳び(64歳以下)・開眼片足立ち(65歳以上)

各係のパネルにクイズがあるよ！クイズに
答えて素敵なプレゼントをGETしよう！



2階 多目的交流ロビー

販売(10:30～12:30)



であい工房
ほまれの家立山店
雷鳥苑
ワークハウス 剣
わくわくファームきらり
ワン・ファーム・ランド

2階 中広間

発表(11:00、11:30)



11:00～ 雷鳥苑
11:30～ わくわくファームきらり

町民会館・駐車場(10:00～15:30)

◎商工フェア・特産まつりを開催中

1階 イベント広場

◎立山町社会福祉協議会
式典(9:30～10:30)
記念講演(10:30～11:30)

「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる
支え合いのまちづくりを目指して」

講師 学校法人金城大学社会福祉学部教授 内 慶瑞 氏



1階 図書館

体力測定・(10:30～13:00)全4種目のうち2種目

- ・握力、長座体前屈、得点評価

健康に関する資料展示

◎「税を考える週間」書道作品展(～11/17)



主催：立山町
共催：立山町健康づくりボランティア連絡協議会、立
山町環境保健衛生協会、富山県看護協会上市地
区支部、富山県在宅保健師らいちょう会、立山
町スポーツ推進委員協議会、立山町介護予防サ
ポーター、立山町民生委員児童委員協議会、立
山町社会福祉協議会
問い合わせ先：立山町健康福祉課 電話 462-9954