

# 福祉健康まつり

日時

令和7年10月12日(日)  
10:00~15:00

場所

忍野村民体育館

駐車場：忍野村民体育館前駐車場

### タイムスケジュール

|       |             |
|-------|-------------|
| 09:45 | 開場          |
| 10:00 | 開会式         |
| 10:30 | 健康チェック等各種催し |
| 15:00 |             |



## 各種催し物

### 1 健康チェック

今年は、「第4期忍野村健康増進計画」に基づき「健康管理 ～運動のきっかけ作り～」をテーマに開催!! 恒例の健康チェックや様々な催しを行います。

#### 健康に大きな影響を与える「姿勢」を確認 姿勢計測システム「ゆがみーる」

腰痛や肩こり、腰回りのぜい肉などの原因となる、骨格や骨盤のゆがみを専用カメラで測定します。ゆがみからくる不調改善のアドバイスも受けられます。



#### あなたの血管年齢は…? 血管年齢測定

指先に赤外線を当てて血管の収縮速度を測ることで血管の「やわらかさ」がわかります。電気を流すわけではないのでペースメーカー使用中の方でも安心です。



その他、各種健康測定が体験できます。この機会にぜひ!

- 筋力測定：膝の伸展力測定
- 筋力測定：内転筋・外転筋測定
- 骨の健康度測定：手首の骨の健康度を測定
- 柔軟性測定(長座前屈測定)：座った姿勢から上半身を前屈させ柔軟性を測定
- マルチ周波数体組成計：体脂肪率、筋肉量、水分量などを測定
- 指圧代用器(足つぼ、マッサージ)

### 2

ウォーキングコースの紹介、コースMAPの配布  
(作成：忍野村保健推進員)

### 3

高齢者疑似体験、最新の介護用品の展示

### 4

忍野村食生活改善推進委員会の催し

### 5

ふじざくら支援学校児童・生徒作品展示



## 参加賞 くじでお楽しみ抽選会

対象 福祉健康まつりの催しを3つ体験されたかた ※ただし、健康チェックは8つのうち4つが必要です。

### 大人向け

日用品抽選会(先着200名)  
洗剤や歯ブラシセットなど何が当たってもうれしい日用品です!

### 子ども向け

お菓子とカレーの抽選会(先着200名)  
1等目指して運試し!! どの商品が当たるかな…?



主催 忍野村/忍野村健康づくり推進協議会 共催 忍野村スポーツ協会/忍野村スポーツ推進員

協賛 忍野村食生活改善推進委員会/忍野村保健推進員/現代けんこう出版/クスリのサンロード/ふじやま介護サービス

後援 富士・東部保健福祉事務所

※都合により各種催しの一部変更となる場合があります。ご了承ください。

裏面も  
ご覧ください

問合せ先

忍野村役場(福祉保健課)

TEL: 0555-84-7795(直通) / FAX: 0555-84-1036

おしの



# スポーツフェスティバル

おしの村福祉健康まつりと  
合同開催!!

日時

令和7年10月12日(日)  
10:00~16:00

場所

忍野村民体育館  
(忍野村忍草1660-38)

## タイムスケジュール

|       |       |
|-------|-------|
| 09:45 | 開場    |
| 10:00 | 開会式   |
| 10:30 | 体験会開始 |
| 15:00 | 受付締切  |

## 持ち物

- 館内シューズ
- タオル
- 飲み物  
(フタができるもの)



## スポーツフェスティバルとは…

パラスポーツを通じて、障害の有無に関わらず、誰もがスポーツの楽しさを体験することを目的として開催します。今回はボッチャ・車いすバスケット・フライングディスクの3種目を行います。この機会にぜひ参加してみてください！



ボッチャ



車いすバスケット



※体験会はすべて体育館内で行います。

## ✓ スタンプラリー実施

体験を行うと  
キッチンカー 500円割引券  
プレゼント!

割引券

キッチンカー  
何が来るかは  
お楽しみ!



主催 忍野村・忍野村スポーツ協会 共催 忍野村観光協会、忍野村スポーツ推進委員

問合せ先 忍野村教育委員会 TEL: 0555-84-2042

裏面もご覧ください