

福島県地域創生総合支援事業(サポート事業)補助金活用

田村市 いざいさ

健康

づくりフォーラム

2024

楽しく運動、楽しく体験!

みんなで元気なカラダづくりをしよう!

令和6年

10月27日

10:00-15:00

入場
無料

会場

田村市総合体育館

会場内は土足禁止です。室内履きをご持参下さい。入場時に下足袋をお渡しします。



室内履きを
持参してね

メイン
アリーナ
ステージショー

10:30~11:00
よしお兄さん
小林よしひさ
「親子でできる健康体操」
健康 & 運動

11:30~12:10
日向亭葵
「エアリハで姿勢を整え転倒予防!」
～健康寿命を延ばす習慣作り～
健康 & 介護予防

13:00~13:40
加藤 綾菜
「加藤家の料理の秘訣!」
健康 & 食

サブ
アリーナ
運動体験

- ★音楽リハビリ「ハピりすむ」 たむら市民病院
- ★ボッチャ体験 NPO法人福島県レクリエーション協会
- ★笑いヨガ たむら市民病院
- ★筋肉量、バランス、血管年齢等測定 田村市内 健康づくり企業グループ

多目的
ルーム
ミニ学習会

- ★はじめての手話教室 ミニ手話サークル
- ★スマホで健康づくり ㈱バルネット福島
- ★ダブル献立活用術(介護食=こども食) キッチンほしくま



会場内ブースを巡る、
ビンゴスタンプラリーや
健康メニューのキッチン
カーの出店など、お楽
しみが盛りたくさん!

ビンゴスタンプラリー

健康メニュー
キッチンカー

健康&応援ブース
健康づくりの情報が満載!

主催



お問合せ

保健福祉部保健課

〒963-4393 田村市船引町船引字畑添76-2

TEL 0247-81-2271

田村市 いきいき健康づくりフォーラム2024

ステージプログラム

※時間は多少変わる場合があります。

	メインアリーナ	サブアリーナ	多目的ルーム
10:00	オープニング 主催者挨拶		
30	「親子でできる健康体操」 よしお兄さん	笑いヨガ 10:10~10:30	はじめての手話教室① 10:30~11:00
11:00		音楽リハビリ 「ハピりずむ」 11:00~11:30	ダブル献立活用術 (介護食=こども食) 11:10~11:50
30	「エアリハで姿勢を 整え転倒予防!」 日向亭葵	笑いヨガ 12:10~12:30	スマホで健康づくり 12:10~13:00
12:00		音楽リハビリ 「ハピりずむ」 12:30~13:00	
30	「加藤家の料理の秘訣!」 加藤綾菜	笑いヨガ 13:40~14:00	はじめての手話教室② 13:30~14:00
13:00			
30	フィナーレ 笑いヨガ		
14:00			
30			
15:00			

メインアリーナ ステージショー



10:30~11:00
小林よしひさ
「親子でできる健康体操」



11:30~12:10
日向亭葵
「エアリハで姿勢を整え転倒予防!」
~健康寿命を延ばす習慣作り~



13:00~13:40
加藤綾菜
「加藤家の料理の秘訣!」

サブアリーナ 参加型運動体験

音楽リハビリ「ハピりずむ」
(たむら市民病院)

「介護予防マニュアル」の6つのポイントを踏まえた心と体に効果的な運動と音楽を合わせたプログラム。

笑いヨガ
(たむら市民病院)

笑いによる健康効果と、エクササイズとしての笑いの体操と呼吸法を合わせた「笑いヨガ」の体験。

筋肉量、バランス、血管年齢等測定
(田村市健康づくり推進グループ)

筋肉量や筋バランス、血管年齢等を2分で測定! 運動指導員がカウンセリングを行います。

多目的ルーム ミニ学習会の実施

はじめての手話教室
(ミニ手話サークル)

「初めての手話講座」日常生活で使う手話を学びます。

スマホで健康づくり
(ミニネット講座)

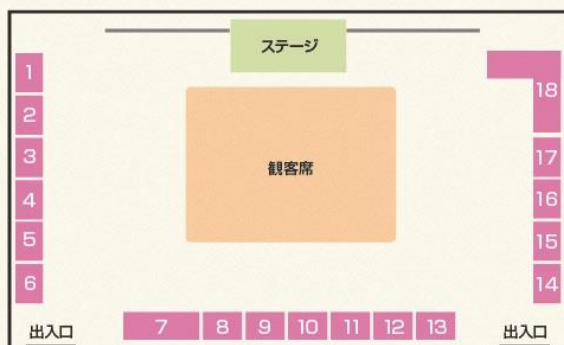
スマホでかんたん健康づくりの方法をたのしくお伝えします。

会場内ブースを巡る、ピンゴスタンプラリーや健康メニューのキッチンカーの出店など、お楽しみが盛りだくさん!

協賛出展 / 健康応援ブース

- ①(福)福島県社会福祉事業協会 おおくま共生園
親子UDコーナー(折紙等)、ミニピンポンコーナー、バザーなど
- ②共同作業所とさわ
シフォンケーキ、豆乳むしぼん、クッキー、手芸品の販売
- ③銀河工房
ハンドメイド雑貨の販売
- ④就労支援センター船引
革製品(バッグや小物)、ハンドメイド品の販売
- ⑤田村市社会福祉課
人権尊重を基盤としたジェンダー平等意識の普及・啓発活動
- ⑥田村市食生活改善推進協議会
野菜や食塩について食育クイズで学ぼう!
- ⑦支え合う地域づくり協議体 よりいっそう考える会
居場所体験・協議体クイズ・住民主体型サービス隣隣サポーターのPRなど
- ⑧社会福祉法人田村市社会福祉協議会 ボランティアセンター
出張! ボランティアサロン!
- ⑨田村市高齢福祉課
楽しく脳トレ!
- ⑩田村市高齢福祉課
KAIGOPRIDE@FUKUSHIMA 写真パネル展示
- ⑪田村市地域包括支援センター/田村市ふねひき地域包括支援センター
あたまからだを今から元気に! ~認知症予防 シニアライフ体験~
- ⑫社会福祉法人啓誠福祉会 特別養護老人ホーム さくらの里
1日30分コツコツ貯める健康貯金
- ⑬JA福島さくら福祉事業部
チャレンジ!! ホールインワン パターゴルフに挑戦
- ⑭めぐりクリエイターズたむら
田村市とれたて新鮮野菜の販売
- ⑮田村市市民課
健診結果をみてみよう!
- ⑯大塚製薬㈱
秋冬を元気にすこす健康サポートブース
- ⑰株ツルハ
血管年齢・骨密度の測定会
- ⑱明治安田生命
QOL検診! 野菜摂取量や血圧測定

会場配置



会場・駐車場ご案内

