

ふくい 健康長寿祭 2015

9月19日(土)
午前9時30分～
午後3時30分
鯖江市嚮陽会館

鯖江市桜町2丁目7番1号

入場無料

先着400名にお買物券(300円)
先着1000名に参加賞進呈

ステージイベント・生きがい健康づくりイベント(10:00～15:30)

●健康づくり講演(多目的ホール) 13:00～14:30
「しあわせ脳をつくるセロトニン&オキシトシン生活
～脳からストレスを消す方法～」

講師:東邦大学名誉教授
セロトニンDojo代表 有田 秀穂 氏



【ステージ出演者】
武生商業高等学校吹奏楽部、鯖江いずみ保育園、合掌座、
鯖江市やんしき保存協会

- 趣味の作品展 ●体験コーナー(絵本読み聞かせ、バレエアートほか)
- 福祉用具展示コーナー・健康チェックコーナー
- 食事コーナー(サバエ・ドック、おろしそば、トマトカレー、ケーキ、お弁当等)

スポーツ体験コーナー

募集!!

- スポーツチャンバラ
- 吹き矢
ふくい元気国体デモンストレーション競技を体験しよう!
(鯖江市嚮陽会館プロムナード ※申込不要)
- ノルディック・ウォーク
楽しく西山公園を歩きましょう!
(鯖江市嚮陽会館～西山公園 ※事前申込必要)
開催時間 / 9:50～11:00
定員 / 50名(年齢不問)
※下記のホームページから内容をご覧のうえ、申込用紙に必要事項を記入し、事前に事務局までお申込み下さい。

健診を受けてみませんか?

無料

◆特定健診・後期高齢者健診

定員 先着100名
対象 40歳以上の方
内容 血圧・尿(蛋白、糖、潜血)・
血液(肝機能、血糖、コレステロール等)
※健康保険証を必ずご持参ください。

◆骨密度測定

定員 先着50名

会場 鯖江市嚮陽会館 2階 大会議室

時間 10:00～15:30

体力を測定してみませんか?

無料

◆体力測定・生活改善

握力、瞬発力、敏捷性、平衡性、柔軟性を測定し、
生活改善のアドバイスを受けられます。

会場 アイアイ鯖江 1階 健診室
(鯖江市水落町2丁目30番1号)

時間 10:00～15:30

スポーツ・文化交流大会

- ラージボール卓球(鯖江神明健康スポーツセンター)
- テニス(ふくい健康の森 健康スポーツ公園)
- ゲートボール(丸山公園多目的広場)
- マレットゴルフ(日野川河川公園マレットゴルフ場)
- ソフトバレーボール(鯖江市スポーツ交流館)
- ソフトテニス(鯖江市西番スポーツセンター)
- グラウンド・ゴルフ(鯖江市東公園陸上競技場)
- ふれあいダンス・いきいき健康麻雀(アイアイ鯖江)
- ペタンク(鯖江市御幸公園グラウンド)
- 弓道(鯖江市弓道場) ■囲碁・将棋(鯖江市嚮陽会館)
- NEW ■スティックリング(河和田体育館)
- バウンドテニス(新横江公民館)

各会場での
応援を
お願いします!



世代間交流大会

ゲートボール

開催時間 / 10:00～16:10
場 所 / 丸山公園多目的広場
募集チーム数 10チーム
■参加条件
1チーム5名以上8人以内。
チームは男女混成とし、女性2名以上が
常時出場。18歳以下1名以上、60歳以上2
名以上が常時出場。

※下記のホームページから内容をご覧のうえ、申込用紙に必要事項を記入し、事前にお住いの市町高齢者福祉担当課にお申込み下さい。

募集

スティックリング

開催時間 / 10:00～16:00
場 所 / 河和田体育館
募集チーム数 12チーム
■参加条件
1チーム性別不問で3～4名。
選手のうち、1名は18歳以下、1名は60歳
以上。

募集

ふくい健康長寿祭 2015 ホームページ <http://www.f-shakyo.or.jp/>

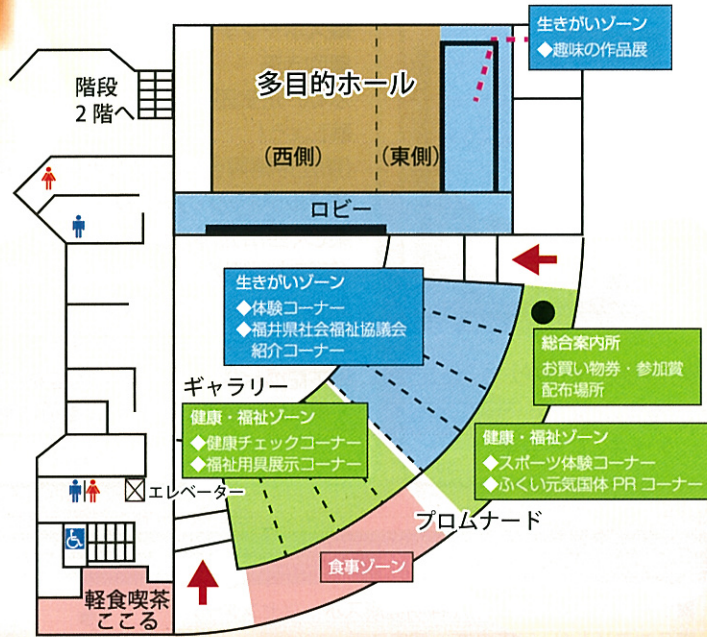
主催 / 福井県、(福) 福井県社会福祉協議会

後援 / 鯖江市、(一財) 福井県老人クラブ連合会、福井県民生委員児童委員協議会、(福) 鯖江市社会福祉協議会、鯖江市老人クラブ連合会、鯖江市民生委員児童委員協議会連合会、(株) 福井新聞社、NHK福井放送局、FBC福井放送、福井テレビ、福井エフエム放送(株)、福井ケーブルテレビ(株)、さかいケーブルテレビ(株)、丹南ケーブルテレビ(株)

家族全員で 身体と脳を 健康に！！

IN
鯖江市郷陽会館

1F



ステージイベント(多目的ホール)

- 10:00～ オープニングセレモニー(ミニコンサート)
【武生商業高等学校吹奏楽部】
- 10:30～ 和太鼓【鯖江いずみ保育園】
- 11:00～ 劇「いのちを大切に生きて」【合掌座】
- 12:00～ 休憩
- 13:00～ 健康づくり講演
「しあわせ脳をつくるセロトニン&オキシトシン生活」
講師:東邦大学名誉教授
セロトニンDojo代表 有田 秀穂 氏
- 14:30～ やんしき踊り【鯖江市やんしき保存協会】

生きがいゾーン

- ◆趣味の作品展
(高齢者による絵画、
書、彫刻の展示)



- ◆体験コーナー



- ガラスアート
 - タイルクラフト
 - 押し花
 - ペーパークラフト
 - パンクラフト
- ※材料費用は、自己負担となります。

- バルーンアート
- 絵本読み聞かせ

(赤ちゃんからお年寄りまで絵本の魅力を伝えます。
絵本の世界を一緒に楽しみましょう。)



- ◆福井県社会福祉協議会紹介コーナー

健康・福祉ゾーン

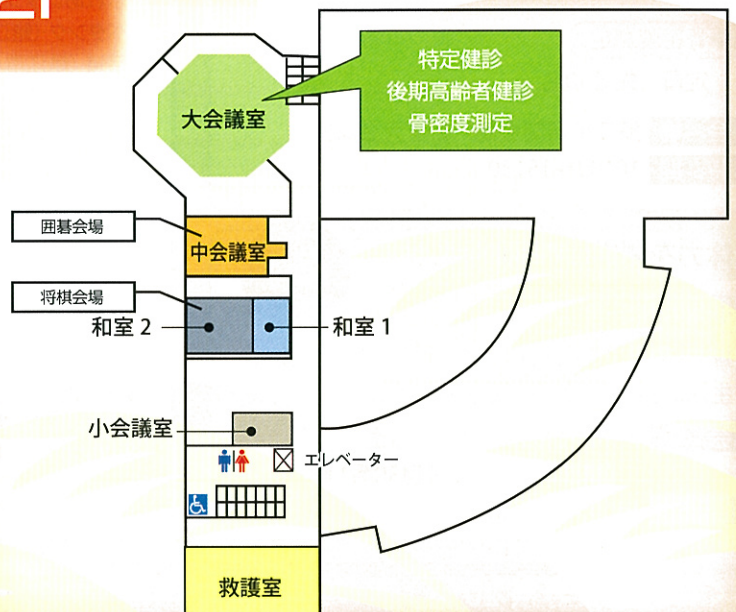
- ◆福祉用具展示コーナー
- ◆健康チェックコーナー
姿勢・バランス評価
ロコモティブシンドロームチェック、運動指導
- ◆スポーツ体験コーナー
スポーツチャンバラ
吹き矢
ノルディック・ウォーク
- ◆ふくい元気国体PRコーナー

食事ゾーン

サバエ・ドック、
おろしそば、トマトカレー、ケーキ、
お弁当 等



2F



【お問合せ】

ふくい健康長寿祭開催事務局(福井県社会福祉協議会内) TEL.0776-24-2433

※本プログラムの内容は、都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。