

件 名	令和 6 年度 健康まつりの開催	問合せ	健康長寿課 内線 772
内 容			
富士吉田市健康づくり推進協議会が、自身の健康や生活習慣を見直していただくきっかけづくりの場として「健康まつり」を開催します。今回も多くの企業に協力いただき、さまざまな企画を用意しました。 今年は、転倒予防都市宣言 3 周年を記念して「転ばずに自分でつくる健康未来」をスローガンに、転倒予防講演会をはじめ、転倒予防にちなんだ測定会や専門家によるピラティス、フットトリートメントなどの体験会も行います。 今回は、体の健康だけではなく、心から健康になっていただくためにスペシャル企画として、ふじさんホールでの健康カラオケ大会も開催します。広いホールで大きな声で歌うことで、心も体もリフレッシュしていただきたいと思います。		イベント概要 1.開催日時 10月19日（土） 午前11時～午後3時 ※講演会……………午前10時 ※健康カラオケ大会…午後1時～3時 2.開催場所 市民会館ふじさんホール 3.実施内容 ・講演会「アスリートの体作りから学ぶ健康な体のための食事の考え方」 ・測定（歩行姿勢、血管年齢、脳年齢、体内糖化度、InBody） ・体験（歩きにつながるピラティス、フットトリートメント、減塩食試食、骨密度・筋力アップ、マイナンバー保険証） ・スペシャル企画：健康カラオケ大会 ・ふじよしだ Walking+「あるくと」ユーザーへの参加特典：健康カードを付与 4.主催 ・健康まつり：富士吉田市健康づくり推進協議会 ・講演会：富士吉田市（富士の里市民大学講座） 【協賛】公益社団法人 山梨県看護協会 富士・東部地区支部	