

つながる、支える、地域の健康

イベント参加で啓発
グッズプレゼント！

※ 数に限りがありますので、なくなり次第
終了となります。ご了承ください。

ロコモ？

ロコモティブシンドローム(略称:
ロコモ 別名:運動器症候群)とは、
筋肉や骨、関節の運動機能が
低下して、移動が難しくなる状態
のこと。進行すると介護が必要
になる可能性が高くなります。

参加
無料

平成29年

10月15日(日)

9:00~12:30

場所:交流の里 おうごし
坂出市王越町木沢1197番地8

健康サポートプロジェクト
キャラクター「くっすりん」

とんぼの里

王越・健康のつどい

ステージイベント 9:00~

9:00~10:00

ロコモに負けるな！対策講座
「しっかり歩いて しっかり笑う」

講師

日本健康運動指導士会 香川県支部

かたやま あきひこ

支部長 片山 昭彦 氏

定員
100名

<プロフィール>

四国学院大学社会学部教授
博士(医学)、体育学修士、経営学修士(MBA)
日本健康運動指導士会香川県支部長
健康運動指導士(健康・体づくり事業財団)
上級トレーニング指導者(日本トレーニング指導者協会)



10:00~10:10

「ロコモ予防で健康長寿を目指そうプロジェクト」紹介

10:10~12:30

各種測定 (ロコモ度ほか)

10:40~11:00

音楽療法 「いきいき音楽活動」

定員
80名

主催 王越町共に生きるまちづくり推進協議会、王越地区連合自治会、王越地区社会福祉協議会、王越地区婦人会
王越老人クラブ連合会、王越地区民生児童委員協議会、王越すみれ会、社会福祉法人松寿会、坂出市医師会、坂出市薬剤師会
協力 香川短期大学、徳島文理大学香川薬学部、エーザイ株式会社、香川県

薬や健康のことみんなで楽しく学ぼう!

王越・健康のつどい

平成29年10月15日(日)9:00~12:30 / 交流の里 おうごし

コーナーイベント 10:00~

※ハンドケアは10:40~ 試食は11:30~

王越・こども薬局

定員
20名

白衣を着て、お菓子で
薬剤師の仕事を
体験しよう!



かみかみ食事でロコモ予防 11:30~

各
100食

しっかり噛めておいしい
ヘルシー料理を試食しよう。



物忘れ・嗅覚識別テスト

定員
物忘れ30名
嗅覚20名

あなたは大丈夫?
ご自身やご家族でチェック
してみませんか。



おくすり相談 (個別・要予約)

定員
8名

薬剤師による個別相談です。



介護相談 (個別・要予約)

定員
8名

介護支援専門員など
による個別相談です。



色あわせ

定員
100名

紙を使った遊びです。
一緒に作る場所からはじめましょう。

残薬・おくすり相談

残薬整理&おくすり相談

飲み忘れや飲み残した「残薬」をお持ちください。
使える薬と使えない薬を整理すれば
ご自身のお薬代節約にもつながります!

おくすり情報を管理しよう!

スマホで管理できる「電子おくすり手帳」やスマホいらずの「かが薬ネットカード」をご紹介します。

くっすりんの
お薬手帳カバー
プレゼント!



健康サポートプロジェクト

医療・介護の関係者と住民が連携し
地域の健康をサポートすることで、
健康長寿の実現を目指すプロジェクトです。

ハンドケア 10:40~

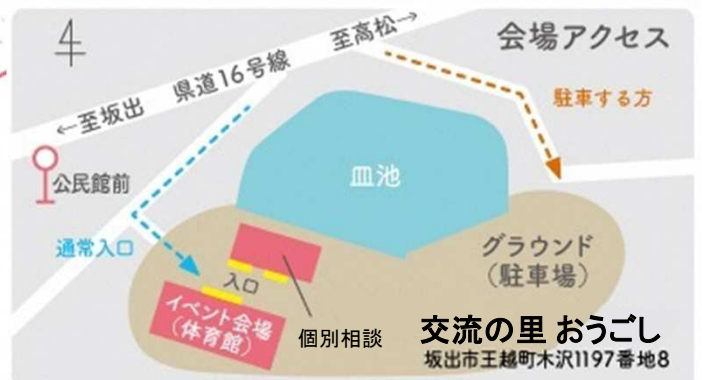
ハンドケアでリラックス。



健康相談 (個別・要予約)

定員
8名

医師による個別相談です。



★個別相談は、事前予約の方優先です。予約は自治会長まで。