

森林セラピー

～つぶらの公園で秋満喫プラン～

日時 10/6 (日) 10:00～14:45 (受付 9:30～)

対象 どなたでも (町外の方も申込可能)

定員 先着20名 (最低催行人数 5名)

申込期間 9/5 (木) ～ 9/20 (金)

参加費 500円 (昼食・保険代含む) ※当日受付にて集金します

集合解散 山北町健康福祉センター1階ロビー (小雨決行)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物 等

申込は
こちら



森林セラピーって？

森を楽しみながら「こころと身体」の健康維持・増進、
病気の予防を目指す活動です。



当日の行程

10:00 開会・ストレス度チェック ▶ 10:30 移動 (町バス) ▶
10:45 森林セラピー (つぶらの公園) ▶ 14:30 移動 (町バス) ▶
14:45 閉会

講師 森のおもてなしガイド・参加者は傷害保険に加入します。



問合せ

保険健康課健康づくり班

☎ 0465-75-0822 📠 0465-76-4592

未来への健康宣言！

参加記念品あり！

フレイルチェック・体力測定会

日時 10/6 (日) 9:30～12:00 (受付 9:30～11:30)

対象 どなたでも (町外の方も参加可能) 定員 なし 参加費 無料

集合場所 山北町立健康福祉センター1階多目的室 ほか 申込み 不要

持ち物 裾をまくりやすく動きやすい服装、タオル、飲み物



※お気軽にお越しください

測定項目

- ・フレイルチェック
- ・骨密度測定
- ・ロコモ度チェック
- ・長座体前屈
- ・握力測定
- ・血管年齢
- ・足指力測定 など

ポイント

年をとって心身の活力が低下した状態を
「フレイル」といいます。測定会で日々の
生活を振り返ってみましょう！



健康状態をチェック！ 今の自分を見直そう

測定会では、ご自身のからだの健康状態を気軽に
チェックできます。体力等をデータで把握・分析を
行い、健康意識向上・運動の必要性を再度認識する
機会にしませんか？

運営協力 山北町健康普及員
フレイルサポーター
国保連合会在宅保健師

