

健康マルシェ

2025

無料でできる
健康チェック&相談コーナー

8月20日(水)

13:30~15:00

会場:イオン八事ショッピングセンター
4階G・Gモール イベントコーナー

申込不要・参加無料です。※商品の販売はいたしません。



リハビリ専門職による
片足立ち・立ち上がりなどの
バランス・筋力チェック



フレイル予防リーダーによる
フレイルチェック



管理栄養士による
ベジチェック
(推定野菜摂取量の測定)



モーショントレーニング
システム「TANO」を
使った姿勢測定&運動



お出かけ先や
ボランティア情報、
健康・福祉・介護の情報提供

裏面もご覧ください。
ワーキングからの
お知らせがあります！

昭和区地域包括ケア推進会議 生活支援・介護予防部会 介護予防ワーキング
お問合せ 昭和保健センター 電話 052-735-3964



令和7年度 男性向けの講座やります！ テーマはみなさんの投票で決定します。

靴の選び方講座 & ウォーキング ①
シューフィッターによる、足に合った靴の選び方講座とウォーキング

スマホカメラ講座 ②
プロのカメラマンによる、スマホで上手に写真を撮るコツ講座。実際に写真を撮ってみます。

思い出ノートづくりワークショップ ③
100の質問に答えることで「自分史」ができてあがる思い出ノート。皆で作ってみましょう！

体力測定会 ④
握力、体組成、立ち上がり、バランステスト、歩行速度など、自分の今の体力を知りましょう！

右の2次元コードを読み取り、投票に参加してください！

投票締め切り **8月31日(日)**

詳細は
こちら！



*講座は1番人気の高かったテーマで、12~1月頃に実施します。
実施する事業は、10月以降に昭和区地域包括ケアのウェブサイトやチラシなどでお知らせします。お楽しみに♪

お問合せ 昭和保健センター
(電話) 052-735-3964
(メール) a7353964@showa.city.nagoya.lg.jp

男女差がこんなに！
どんな事業が
男性に人気なんだろう??

(参考) 令和6年度の介護予防事業参加者

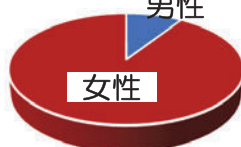
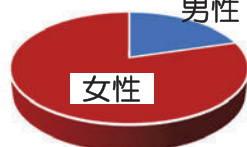
＜介護予防ワーキング事業＞

＜昭和保健センター事業＞

健康マルシェ
男性

役所でディスコ
男性

アラ還からの健康塾
男性



介護予防ワーキングとは… 昭和区の介護予防に関する課題を考え、具体的な取り組みをしています。

参加機関

名古屋市昭和区リハネットワーク

昭和区社会福祉協議会

昭和福祉会館

昭和区東部・西部いきいき支援センター

昭和区役所福祉課

昭和保健センター