

2025年おこっぺ 元気まつり

7月17日(木)

会場：中央公民館 2 階講堂

参加無料

10:00～15:00 (12:00～12:40 はカフェコーナーのみ実施)

1 血圧を下げる！降圧体操

- 午前の部：10:45～11:15
- 午後の部：14:10～14:40



【運動講師】
福岡 永告子氏
(一般社団法人
地域ウエルネス・ネット)



2 「お琴と民話の世界」

- 演目：「モチモチの木」(斎藤隆介)

- 時間：12:40～13:00

【奏者】澤田 淑子氏 【話者】高橋 氏



～お琴演奏～

時間：11:25～11:50

13:40～14:00

【奏者】澤田 淑子氏

3 健康講話「熱中症予防」

熱中症対策を学んで元気に夏を乗り切ろう！

【講師】興部町保健師 吉田 暁子

- 午前の部：10:20～10:35
- 午後の部：13:15～13:30

参加者全員に経口補水液
(OS-1) をプレゼント！！



5 各種計測コーナー

計測で自身の健康度を把握しましょう♪

- 体組成計・血圧測定
- 握力測定・足指力測定
- 超音波骨量測定装置
- 足指力計測器チェッカーくん
- メタボリ先生(血管年齢測定)



4 各種相談コーナー

- お口の健康チェック…歯科相談

お口の健康チェックで歯の悩み解決！

(北海道歯科衛生士会 オホーツク支部長 及川順子氏)



- 栄養で元気生活応援…栄養相談

毎日の食習慣を見直し健康をサポート！

(興部町役場 管理栄養士 黒田博代)



- 高齢者なんでも相談＋心身機能チェック

高齢者の健康や生活、介護、お金や制度のこと等、何でも相談ください！機能チェックのみの方も大歓迎♪

(興部町役場 地域包括支援センター職員)

6 カフェコーナー



コーヒー・麦茶・お茶請けを提供しています。休憩や交流の場にご利用ください♪

6つ以上のブース
を回られた方に
プレゼントを
用意しています！



問合せ

福祉保健総合センター「きらり」福祉保健課 健康推進係

電話：0158-82-4170 メール：kenkosuishin@town.okoppe.lg.jp

(公式サイト)

