

2025年さるる 元気まつり 10月22日(水)

会場：沙留公民館講堂 参加無料

10:00～15:00(12:00～13:00 はカフェコーナーのみ実施)

1 「自律神経ケア」体操と講話

自律神経の基礎・日常で使えるセルフケアを学び、続く体操実践では呼吸とゆったり動作で、からだの緊張をやさしくほぐします。

● 健康講話

「心身を整える自律神経セルフケア」

● 体操実践

「ふーっと楽になる！自律神経ケア体操」

(講話 + 体操セット)

・午前の部：10:45～11:30

・午後の部：13:15～14:00



【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)



3 計測・体験コーナー

● 体組成計・血圧測定

● 握力測定

● 自律神経測定

● ベジミル(野菜摂取度足底)

● ミクロアイ(血液を顕微鏡観察)

● 健康歩道(足つぼ歩道)



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 認定衛生士 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 + 生活機能チェック

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)

5 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。休憩や交流の場としてご利用ください♪

3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！



2 「春の海の会」お琴ステージ

～お琴と民話の世界～

琴の響きに乗せて、語りとともに民話の世界へご案内します…

● 時間：14:15～14:30

【奏者】澤田 淑子氏 【語り】長澤 早苗氏



★こども琴ステージ★

● 時間：14:35～14:50

沙留の子ども達が素敵な和の響きを届けます。

【奏者】沙留小学校一白戸 莉愛さん・白戸 杏梨さん



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)

