

～取り組もうフレイル予防！住み慣れた地域で元気な毎日を過ごすために～

2025

イベント開催

健康寿命延伸 のすすめ

参加費無料
スタンプラリーをして
お土産をもらおう



日時

11.8 土 10時00分～15時30分
(最終受付15時00分)

会場

四條畷市立公民館 / 市民総合センター

講演会

午前の部
「人生100年時代、いくつになっても
“やりたいこと”を“できること”に」
～知らなきゃ損！四條畷市のフレイル予防と最新情報～
講師 佐藤 孝臣 氏

午後の部
「骨活で あなたの骨を 守るコツ」
講師 矢倉 幹啓 氏

測定会

- ・自律神経チェッカー ・笑顔チェック
- ・脳年齢測定 ・血管年齢測定
- ・バジチェック ・美肌チェック
- ・骨密度
- ・出張なわて健康ラボ
- ・ロコモチェック

体験&コーナー

- ・体力測定とフレイル予防相談
- ・健康寿命延伸の活動紹介
- ・軟骨伝導補聴器の体験
- ・AI歩行解析
靴のインソールとAIを使って歩行を解析し、
自分に合った正しい歩き方を指導します。

健康プログラム を始めよう

健康アプリ「なわぼ」について 11月から始まった
健康アプリの入れ方や利用の仕方を解説
参加してポイントをためよう!!

栄養チェック 歯科医師によるお口の相談

- ・あなたの栄養足りている！？
食品サンプル、SATシステムを使って栄養バランスを
見てみよう！
- ・お口の相談、口臭測定・舌圧測定

出店&販売

- ・キッチンすまいる&販売
- ・おれんじいベーカリー



健康寿命延伸サイト

※なわぼポイント付与対象事業

主催：四條畷市 協力：明治安田 豊田合成株式会社 おれんじいベーカリー 森永乳業クリニコ株式会社
四條畷学園大学 公益社団法人 四條畷市シルバー人材センター 一般社団法人 大東・四條畷歯科医師会

〈展示ホール〉

10:00～15:30
(受付終了15:00)

測定会

- ▶自律神経チェック ▶笑顔チェック
- ▶脳年齢測定 ▶血管年齢測定
- ▶ベジチェック ▶美肌チェック
- ▶骨密度



毎年恒例！明治安田の健康測定会

- ▶出張なわて健康ラボ
- ▶ロコモチェック

四條畷学園大学の学生さんも参加

知る

〈コミュニティースペース〉

11:30～13:00
14:00～15:30

健康プログラムを始めよう

タニタの健康アプリ「なわぼ」について
11月から始まる健康アプリの入れ方や利用の仕方
をお教えします。参加してポイントをためよう！



〈ホワイエ〉

10:00～15:30

予約制

AI 歩行解析

豊田合成(株)が靴のインソールと
AIを使って歩行を解析し、自分に
合った正しい歩き方を指導します。



※当日現地での予約が必要です

〈市民ホール〉

10:00～11:30
(受付9:30)

講演会

13:30～14:30
(受付13:00)

午前の部

「人生100年時代、いくつになっても

“やりたいこと”を“できること”に」

～知らなきゃ損！四條畷市のフレイル予防と最新情報～

＜講師＞

厚生労働省 介護予防普及展開事業検討委員会ワーキング座長
大阪府 介護予防活動強化推進事業スーパーバイザー
株式会社アイトラック 代表取締役

佐藤 孝臣 氏



“やりたいこと”を“できること”に！四條畷市
のフレイル予防など知ることから始めよう！
市民の体験談や市内の活動場所も紹介します。

学ぶ

午後の部

「骨活で あなたの骨を 守るコツ」

＜講師＞

社会医療法人 信愛会 畷生会脳神経外科病院 整形外科部長

矢倉 幹啓 氏

骨の健康について、生活の中の予防の方法など
今から骨活を始めてみませんか？



〈会議室4〉

10:00～12:00
13:00～15:30

- ・体力測定とフレイル予防相談
- ・健康寿命延伸の活動紹介
- ・軟骨伝導補聴器の体験



体験&コーナー



10:00～12:00
13:30～15:30

- ・あなたの栄養足りている！？
食品サンプル、SATシステムを使って
栄養バランスを見てみよう！



〈視聴覚室〉

13:30～15:30

- ・お口の相談
口臭測定、舌圧測定

一般社団法人 大東・四條畷歯科医師会
歯科医師 磯貝 文彦先生

栄養チェック / 歯科医師によるお口の相談

〈料理室〉

11:00～15:00

出店&販売

〈実習室〉

11:00～15:00

- ・キッチンすまいる&販売

四條畷市シルバー人材センター
フレイル対策に必要なバランスを目指した食事の
提供や野菜の販売など盛りだくさん
(おでんなど限定50食)



- ・パンの販売
おれんじいベーカリー
おひとついかがですか？



★その他 注意事項

- ・手荷物や貴重品の管理は各自でお願いします。
- ・駐車場には限りがあるためできるだけ公共交通機関等をご利用ください。
- ・各ブースではスタッフの指示に従ってください。
- ・当日は写真撮影等を行います。市の広報やホームページ等インターネット上への公開及び次年度以降のポスター等に掲載させていただくことがあります。

お問い合わせ

四條畷市役所 高齢福祉課
TEL072-877-2121
/0743-71-0330(代)
FAX072-863-6601(直)