



なわぽポイント対象事業

参加費無料
スタンプラリーをして
おみやげをもらおう!

イベント開催



健康寿命延伸 のすすめ



日時

2026 **11.14** **土** 10時00分～15時30分
(最終受付15時00分)

会場

四條畷市市民総合センター (四條畷市中野三丁目5番25号)

測定会

- 自律神経チェッカー
- 笑顔チェック
- 血管年齢測定
- ベジチェック
- 美肌チェック
- 出張なわて健康ラボ
- 口コモチェック
- 体力測定会



予約制

講演会

「健康計測で客観的に知る！
いつまでも元気ですぐす方法」

講師 大阪歯科大学看護学部教授

狩谷 明美先生

※講座は13:00～14:30
(受付開始12:45)



講演会
予約用
二次元
コード

体験会

・管理栄養士による咀嚼能力
チェック+とろみ体験

※咀嚼(そしゃく)とは、食物をかみ
砕くこと。咀嚼能力チェックしてみま
せんか？とろみ剤も体験できます。

・認知症バーチャル体験

(当日現地での予約が必要です)



※認知症の方が見ている世界を
体験します。

出店&販売

- キッチンすまいる(食事の提供
限定70食)&販売
- パンの販売
- 野菜等の販売



※出店&販売は、11時から

貯まったポイントを交換しよう！
(なくなり次第終了)

なわぽポイント 抽選会

※500ポイントで1回(お一人様1回まで)
※なわぽポイントが貯まった方、どなたでもOK



健康寿命延伸サイト

主催: 四條畷市 協力:

明治安田
四條畷学園大学

アカカベ
AKAKABE PHARMACY
公益社団法人
四條畷市シルバー人材センター

おれんじいベーカリー (株)グリーンファーム
森永乳業クリニコ株式会社

測定会

〈展示ホール〉

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

毎年恒例！**明治安田生命**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

10:00～15:30

知る

〈ホワイエ〉

- ▶体力測定会

高齢福祉課の作業療法士が測定します

10:00～12:00/ 13:00～15:30

出店&販売



〈料理室〉

- ▶キッチンすまいる&販売

四條畷市シルバー人材センター

食物繊維豊富で秋を感じる食事の提供や野菜、
なわてチップの販売など盛りだくさん
(きのこの炊き込みご飯など限定70食)

11:00～(なくなり次第終了)

〈コミュニティスペース付近〉

- ▶パンの販売 **おれんじいベーカリー**
- ▶野菜等の販売 **(株)グリーンファーム**

11:00～(なくなり次第終了)

講演会

学ぶ

〈会議室4〉

「健康計測で客観的に知る！
いつまでも元気ですぐす方法」

講師 **大阪歯科大学看護学部教授**

狩谷 明美先生

高齢者の健康レベルは、加齢とともに低下します。しかし、最適な生活指導を受け実践すれば健康レベルは維持・向上します。いつまでも元気ですぐす方法を学び健康レベルを維持してみませんか？

予約制



13:00～14:30(受付開始12:45)

体験会

〈視聴覚室〉

- ▶管理栄養士による咀嚼能力チェック
+とろみ体験

ドラッグストア アカカバが初参加！

管理栄養士が咀嚼チェックガムを使って咀嚼能力をチェックします。とろみ剤による嚥下補助体験も実施。

10:00～15:30



〈音楽室〉

- ▶認知症バーチャル体験

認知症の方の体験がVRを使ってできます。

(当日現地での予約が必要です) **高齢福祉課**

10:00～12:00/ 13:00～15:30

四條畷市健康プログラム事業「なわぼ」〈コミュニティスペース〉10:00～(なくなり次第終了)
ポイントが貯まっている方に大チャンス!!

何が当たるかお楽しみに!!

なわぼポイント 抽選会



貯まったポイントを
交換しよう！
(お一人様1回まで)

※500ポイントで1回くじ引きができます。

★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)