



袋井市健康経営チャレンジ事業所

# #2961 健康UP通信

VOL.50-1

発行:令和5年10月12日

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

## #2961 ウォーク!

## 歩数ポイントUPキャンペーンを実施します!

実施期間: 令和5年10月1日～11月30日

対象ポイント: 歩数ポイント 1日最大3ポイント ⇒ 最大6ポイント



©袋井市



新規登録や詳細は、  
市ホームページをご覧ください

夏が過ぎて少しずつ涼しくなってきました。夏バテを引きずり、食習慣や運動習慣など、生活が乱れてきていませんか?

#2961ウォークでは、皆さんの秋の体力づくりを応援するため、歩数ポイントUPキャンペーンを実施します!

今一度、自身の生活習慣を見直して体力づくりに取り組み、冬に向けて体調を整えていきましょう!

## 健康度測定

## ～夜の部開催のお知らせ～

健康長寿課では、市内在住・在勤の18歳以上の方を対象に、測定機器を利用して自身の身体的な健康度を知ることができる「健康度測定」を開催しています!

あなたの健康年齢はどのくらいでしょうか?

今回は、「日中は忙しくて参加できない…」という方のために、夜の部を開催しますので、ぜひご参加ください。友人やご家族と一緒にの参加も歓迎です!



市ホームページ

**開催日 令和5年11月15日(水)19:00～20:30**

【測定項目】★ 体組織(身長、体重、体脂肪率、筋肉量) ★ 全身反応(反射神経)

★ 血管年齢 ★ 下肢筋力 ★ バランス能力 ★ 握力 ★ 柔軟性

【場所】はとふるプラザ袋井 2階健康運動ルーム(袋井市久能2515-1)

【持ち物】運動のできる服装、上履き、汗拭きタオル、飲み物

【定員】10人(先着順)

【参加費】無料

【申込受付期間】令和5年10月16日(月)～31日(火)

【申込先】健康長寿課健康支援係(0538-84-7811)

無料であなたの健康を  
「見える化」します!

問い合わせ: 袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室

電話: 0538-84-6127 E-Mail: kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp



袋井市健康経営チャレンジ事業所

# #2961 健康UP↑通信

VOL.50-2

発行:令和5年10月12日

袋井市



在宅医療・介護連携推進  
市民公開講座

参加  
無料



## 今だからこそ考える! あなたらしく生きるための健幸のおはなし

充実した人生100年時代を生きるために、これまでの経験をもとに、自己決定そして自己実現していけるような人生設計について、また健康を維持増進して有意義な余生を過ごせるよう、市民公開講座を開催いたします。皆さんに役立つ内容盛りだくさんですので、是非ご参加ください。

日時

令和5年11月5日(日) 13:30 ~ 15:30

会場

袋井市教育会館 4階 大会議室  
(袋井市新屋1-2-1 市役所南側)

対象

どなたでも

定員

120名程度

内容

【第1部】

自分らしい見つけ方

～最も身近な『人生会議』のやり方～

講師:袋井市立聖隷袋井市民病院 リハビリテーション科

主任医長 望月 亮(もちづき あきら) 医師



【第2部】

知って役立つ難聴のお話!

認知症予防とヒアリングフレイルについて

講師:袋井市立聖隷袋井市民病院

院長 林 泰広(はやし やすひろ) 医師



申込み

下記にアクセスまたは電話にて  
10月31日(火)までにお申込みください。

こちらからも  
申込みできます!

<https://ttzk.graffer.jp/city-fukuroi/smart-apply/surveys/248229060730488602>



申込問合せ先: 袋井市 総合健康センター健康長寿課 地域包括ケア推進係  
電話 0538-84-7534