



春の地域でつながる

健幸づくりフェアin卸町

日時 令和5年4月15日(土)

10:00~16:00 (最終受付15:30)

会場 イオンスタイル仙台卸町 1階

参加
無料

ステージプログラム

イオンdeエクササイズ

ストレッチや筋カトレーニング、脳活体操など15分間の簡単な運動でカラダもココロも元気になろう!

①10:30~②11:30~③14:00~④15:30~

★仙台市健康増進センター

特別講演「元気生活をおくるために」

①代謝と脂肪 11:00~11:20

加齢とともに低下する代謝向上のための日々の生活の中での対策(運動、食事など)について学びます。

②血圧 15:00~15:20

血圧について改めて知っていただき、ご自身の生活習慣をちょっと振り返り、明日からの健康維持向上につなげます。

★花王グループカスタマーマーケティング株式会社

特別講演「健康寿命の延伸に向けて」

健康寿命を延ばすためのポイントと、日常生活の中でのコツを紹介します。

①13:00~ ②14:30~

★東北医科薬科大学 若林病院 リハビリテーション部

お手玉で遊みましょう♪

うたにあわせてお手玉で楽しくあそびましょう!

①12:00~ ②13:30~

★お手玉サークル(せんだい豊齢ネットワーク加入団体)

ブースコーナー

健康チェック・体力測定

1種目から参加可能!

血管年齢、体組成成分チェック、握力、ステップング、健康づくり相談など。

★仙台市健康増進センター、イオン薬局、ウエルネスホープ

折り紙体験

12:00~16:00

1枚の折り紙で、1尾の鯉を折って頂きます。皆さんの作った鯉を集めて、こいのぼりの壁画飾りを完成させます。折り方はとっても簡単!どなたでも参加できます。

★東北医科薬科大学 若林病院 リハビリテーション部

自助具紹介

12:00~16:00

筋力が低下したり、関節が痛かったり、そんなときに使える便利な道具をいくつかご紹介します。

★東北医科薬科大学 若林病院 リハビリテーション部



【お問い合わせ先】シルバーセンターいきがい推進課交流啓発係 ☎ 022-215-3170 FAX 022-215-4140

◆主催: 仙台市 (公財) 仙台市健康福祉事業団

◆共催: イオン東北株式会社

◆協力: 花王グループカスタマーマーケティング株式会社、東北医科薬科大学 若林病院、ウエルネスホープ

会場／イオンスタイル仙台卸町
(仙台市若林区卸町1-1-1)

TEL 022-782-6030

仙台市営地下鉄東西線「卸町駅」北1出口からすぐ



店内マップ

