主催：山南健康を守る会（山南地区連合町内会/山南地区民生委員・児童委員協議会/山南地区愛育委員会/山南地区栄養改善協議会/岡山市社会福祉協議会西大寺支部/東区地域包括支援センター/岡山市ふれあい介護予防センター/東区保健センター/岡山市立山南公民館）
共催：岡山医療生協 山南 南支部

令和8年
12月13日（日）
9:30 ▶12:00
山南公民館

第11回 山南健康まつり

申し込み不要！
参加費無料！



テーマ「今日の一歩で明日も元気
～食べて動いて地域とつながる～」

◆講演会（9:45～10:30）

テーマ
「転倒予防のための運動について」
講　師
中山　和佳子 先生（運動指導員）

【スケジュール】
9:00～　受付
9:30～　開会（実技室）
9:40～　OKAYAMA！市民体操（実技室）
9:45～　講演（実技室）
10:30～　各コーナーめぐり
12:00　閉会

〈 コーナーの一覧 〉

東区保健センター ◆ベジチェック　◆血管年齢測定 ◆体組成測定 ※素足で測定します	介護予防センター ◆ニュースポーツ体験
	中山和佳子　先生 ◆個別運動指導
地域包括支援センター ◆認知機能検査　◆介護相談	株式会社　明乳近藤 ◆骨密度チェック 桃太郎のまち 健康推進応援団
岡山医療生協　山南 南支部 ◆血圧測定　◆尿検査 ◆握力測定　◆棒反応テスト	山南地区愛育委員 ◆減塩みそ汁の試飲 ◆野菜小鉢５皿展示　◆がん予防啓発

☆先着１００名の方には栄養委員さん手作りのプレゼントもあります☆

- 上履きと、脱いだ靴を入れる袋をご持参ください。
- 講演会では体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。
- 掲示物・WEB 等で使用するため、講座の様子を撮影することがあります。ご了承ください。

お問い合わせ先
岡山市立山南公民館　☎946-8165
東区保健センター　☎943-3210（木多）