

しずおか健康いきいきフェア

聞いて、見て、体験して、健康づくりのヒントを見つけよう。
講演やブース展示を通して、毎日の生活に取り入れられる
健康づくりの知識や実践のポイントをお伝えします。



参加無料

日時：令和8年11月19日(木) 13:15～16:00

会場：静岡県総合社会福祉会館シズウエル 701～703 会議室（静岡市葵区駿府町1-70）

※会場に駐車場はございません。近隣のコインパーキングや公共交通機関をご利用ください。

対象：どなたでもご参加いただけます

講

演

＜ 13:15～14:30 ＞

テーマ：健康寿命を延ばすために、今できること

健康で元気に暮らし続けるための実践的なヒントをご紹介します

運動で元気な体づくり ～今日からできるエクササイズ～



常葉大学健康プロデュース学部
スポーツ健康科学科

講師 井口 睦仁 氏

「運動しなきゃ」と思っている、
何から始めればよいか分からない方へ。毎日の生活に取り入れ
やすい、簡単なエクササイズを
をご紹介します。

歯みがきは裏切らない

～お口の健康を守る主役は、歯医者かあなたか～



静岡社会健康医学大学院大学

講師 佐藤 洋子 氏

お口の健康づくりは、あなたと
歯科医師・歯科衛生士のチーム
戦。毎日のケアを担うあなたに
知ってほしいポイントをご紹介します。

ブース展示

＜ 14:30～16:00 ＞

しずおか健康づくりサポーター※による健康づくりに役立つ情報をご紹介します

1 栄養セミナー ご案内

（森永乳業株式会社）
①栄養セミナーのご紹介
②腸活お役立ち製品のサン
プリング

2 誰でもできるスポーツ の紹介とイベント紹介

（公益財団法人静岡市スポーツ協会）
ノルディック・ウォーク体験や
スポーツ教室及びイベントの
ご案内など

3 口腔ケアのアドバイスと 大人のための粉ミルク試飲

（雪印ビーンスターク株式会社）
口腔ケア商品の展示、大人
のための粉ミルク「おなかに
やさしい」の試飲

4 体組成測定

（シンコースポーツ株式会社）
体組成測定結果を基に健康
アドバイス

5 握力測定

（日本健康運動指導士会静岡県支部）
握力測定による筋力評価と
運動に関するアドバイス

6 脳体力®測定

（株式会社白寿生科学研究所）
タブレットでゲーム感覚で楽
しく脳体力を測定します

7 食DE健康 血管年齢測定

（生活協同組合ユニー）
血管年齢を測定して食生活
を振り返りましょう

8 脳活!筋肉を脳で 使いこなそう!

（株式会社フェイス）
身近な道具（紙・ボール等）を
用いて、筋肉と脳を連携させ
る脳トレを行います

9 野菜摂取度測定 &水素水試飲体験

（静岡鉄道株式会社ウェルネス事業部）
野菜摂取度を測定して、水素
水で身体をリカバリー

10 足型測定& インソール体験会

（株式会社シラトリ）
測定結果をもとに、あなたの
足に合ったインソールをご提
案。履き心地体験できます

11 就労移行支援 について

（株式会社東海道シグマ）
「就労移行支援シグマ」の支
援内容や特徴等について分
かりやすくご紹介します!

12 生きがいづくり仕掛け人 「健生しずおか」

（静岡県健康生きがいづくり
アドバイザー協議会）
人生100年時代を生き抜くた
めの「脳の健康教室」実践体験



※しずおか健康づくりサポーター：しずおか健康いきいきフォーラム21が認定した県民を対象とした健康づくり活動に積極的な
事業所・施設・店舗等。

問合せ

公益財団法人しずおか健康長寿財団

（しずおか健康いきいきフォーラム21事務局）

電話 054-253-4221 FAX 054-253-4222

財団ホームページ➡ <https://www.sukoyaka.or.jp/>

申込

申し込みは右記より
お願いします。

皆様のご来場お待ち
しております。
（定員150名程度）

