

# 健康マラソン

2025

無料でできる  
健康チェック&相談コーナー

8月20日(水)

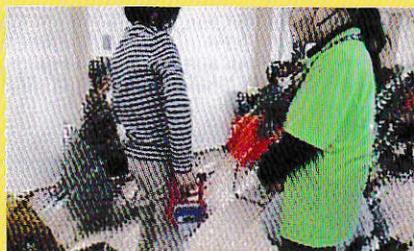
13:30~15:00

会場:イオン八事ショッピングセンター  
4階G・Gモール イベントコーナー

申込不要・参加無料です。※商品の販売はいたしません。



リハビリ専門職による  
片足立ち・立ち上がりなどの  
バランス・筋力チェック



フレイル予防リーダーによる  
フレイルチェック



管理栄養士による  
ベジチェック  
(推定野菜摂取量の測定)



モーショントレーニング  
システム「TANO」を  
使った姿勢測定&運動



お出かけ先や  
ボランティア情報、  
健康・福祉・介護の情報提供

裏面もご覧ください。  
ワーキングからの  
お知らせがあります!

昭和区地域包括ケア推進会議 生活支援・介護予防部会 介護予防ワーキング  
お問合せ 昭和保健センター 電話 052-735-3964

## 令和7年度 男性向けの講座やります！ テーマはみなさんの投票で決定します。

靴の選び方講座&  
ウォーキング ①  
シューフィッターによる、足に合った  
靴の選び方講座とウォーキング

スマホカメラ講座 ②  
プロのカメラマンによる、  
スマホで上手に写真を撮るコツ講座。  
実際に写真を撮ってみます。

思い出ノートづくりワークショップ ③  
100の質問に答えることで  
「自分史」ができあがる思い出ノート。  
皆で作っていきましょう！

体力測定会 ④  
握力、体組成、立ち上がり、  
バランステスト、歩行速度など、  
自分の今の体力を知りましょう！

右の2次元コードを読み取り、投票に参加してください！

投票締め切り **8月31日(日)**

詳細は  
コチラ！



\* 講座は1番人気の高かったテーマで、12~1月頃に実施します。  
実施する事業は、10月以降に昭和区地域包括ケアのウェブサイトやチラシなどで  
お知らせします。お楽しみに♪

お問合せ 昭和保健センター  
(電話) 052-735-3964  
(メール) a7353964@showa.city.nagoya.lg.jp

男女差がこんなに！  
どんな事業が  
男性に人気なんだろう??

(参考) 令和6年度の介護予防事業参加者

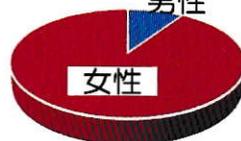
<介護予防ワーキング事業>

<昭和保健センター事業>

健康マルシェ  
男性

役所でディスコ  
男性

アラ還からの健康塾  
男性



介護予防ワーキングとは… 昭和区の介護予防に関する課題を考え、具体的な取り組みをしています。

参加機関

名古屋市昭和区リハネットワーク

昭和区社会福祉協議会

昭和福社会館

昭和区東部・西部いきいき支援センター

昭和区役所福祉課

昭和保健センター