

# 第6回 健幸フェスタ in 玉川

2024年

3月9日 土

会場：玉川まちづくりセンター

対象：草津市在住・在勤・在学の方

健幸測定会 9:00~12:00

## ① 認知機能セルフチェッカー測定 予約不要・無料

手軽に楽しく認知機能の測定をしてみませんか。

VR内の映像を見るだけで計測が完了。所要時間は約5分！認知症専門医が監修する新しい認知機能検査です。

VR内に映し出される課題を目線のみで回答します。回答し終わらないうちに結果が印刷できます。



※医師により認知症または MCI(軽度認知障害)と診断されたことがある方、眼疾患(緑内障、白内障など)の既往歴がある方はご利用いただけません。

## ② 姿勢計測

カメラから取得した骨格情報で姿勢のゆがみを分析します。出力されたレポートで自分の姿勢を認識し、正しい姿勢を意識した生活を送ることで姿勢の改善を促します。レポートには分析に応じたストレッチも掲載しています。

- 1 カメラの前に立つ
- 2 4つのポーズを撮影
- 3 結果を確認



※可能な限り写真のような体にフィットした服装でお越しください。反射材のついた服やスカートでは正確な測定ができない場合があります。(長袖でもOKです)

ゆるヨガ講座 13:30~15:00

## 「自分のからだを整えてみませんか」

要予約・有料  
2/10(土)~受付

ゆるヨガ・ストレッチで心身ともにリフレッシュ！

講師：浅田 有子 先生 (スタジオ・オリーブインストラクター)

対象：おおむね40歳以上の方

定員：10名

参加費：¥100(税込) [保険代]

持ち物：汗拭きタオル、飲み物、  
ヨガマット(ある人)

\*動きやすい服装、靴下でご参加ください。(裸足になります)



## ③ 体内 AGEs (糖化度) 測定

指先で簡単測定！  
わずか数秒！

あなたの体の糖化(こげつき)はどのくらい？



不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより、AGEsの体内での蓄積は急激に増加します。AGEsスコアは、いわばその人の「生活習慣の成績表」と言えます。

## ④ 体組成測定 測定時間は約10秒！

身体を構成する体組成を測定！  
素足で測定していただけます。

※ペースメーカーの方はご利用いただけません。

## ⑤ 血管年齢測定

## ⑥ 血圧測定・血中酸素飽和度測定



保健師さんによる健康相談会も実施します。

終活のお話 3/2(土)13:30~15:00

今日から始めよう！  
終活は脳トレですよ！

要予約・無料  
2/10(土)~受付

講師：栗木 剛さん (mottoひょうご 事務局長)  
定員：50名  
対象：どなたでも



”楽しくなければ講演会じゃない”でお馴染みの栗木先生のお話。楽しく終活について学びませんか。

## ◎ 予約方法 ◎

玉川まちづくりセンター窓口もしくは、  
お電話でお申し込みください。

主催：遺跡と萩の育む玉川まちづくり推進会議  
健昂(すこやか)委員会

お問合せ：玉川まちづくりセンター  
TEL 564-0189

