

自分のカラダを知る、見直す2日間！

若い人の「健康への気づき」からシニアの「フレイル予防」まで！

たどつ健康ひろば

2026

入場無料
予約不要

日時

10:00-15:00

※12:00~13:00は準備・休憩時間といたします。

場所

多度津町
地域交流センター

※午前6時の時点で、町内に警報が発令していた場合は中止させていただきます。

10.29木
10.30金

若い世代の皆様へ

「普段あまり健康を意識しない」という方も大歓迎！肌年齢や血管年齢などチェックしてカラダに関心を持つきっかけに♪



シニア世代の皆様へ

介護予防＆フレイル予防で元気に長生き！健康麻雀やゲームなどで楽しくからだとあたまを活性化させましょう！

からだ測定コーナー

骨密度測定

骨の健康度をチェック！
将来の骨折予防や骨粗鬆症対策に！ヘルスメイトさんからカルシウムたっぷりおやつを提供！

血管年齢測定

見えない血管の若々しさを測定！
生活習慣の見直しに。

肌年齢測定

美容と健康のバロメーター！
大好評のコーナー✨

ベジメーター

野菜を摂れていますか？
指先から野菜の摂取量を測定！ヘルスメイトさんから野菜を使ったおやつを提供！

相談・展示コーナー



お薬相談

薬剤師による専門相談。
飲み合わせなどの疑問に丁寧にお答えします。



多中生レシピコンクール

多度津中学校の生徒による優秀昼食レシピを展示します。

福祉保健推進員の活動パネル

地域の健康づくりを支える福祉保健推進員の活動を紹介します。

おやこカフェ

子育ての悩みをおしゃべりしながらホッと一息つきませんか。

交流コーナー

健康麻雀

「賭けない・吸わない・飲まない」
安全で楽しい頭脳ゲーム！

介護予防のためのゲーム

楽しく、元気に長生きを！



ハッピーハロウィン・フォト&絵本

寝相アートで記念撮影&絵本の読み聞かせで親子ふれあい時間



10月30日特別講演！フレイル予防～健康寿命を延ばそう～

講師 日本赤十字社香川県支部 山本 真紀 氏

「フレイル」とは加齢に伴い心身の活力が低下した状態のこと。
手遅れになる前に知っておきたい予防のポイント！
いつまでも自分らしく元気に過ごすためのコツを専門家が分かりやすく解説します。

場所 地域交流センターホール

時間 10:30~12:00
(10:00受付開始)

イベントの日程等は裏面をご覧ください。⇒