

毎日元気で、みんな長寿！

# 埼玉 健康 応援 イベント

15:00から開催の「健康チェック」にも是非ご参加ください。  
※詳しくは裏面をご覧ください。

2025年 2月9日 日 18:20~20:40 開場:18:00

会場 浦和コミュニティセンター 多目的ホール  
(コムナーレ10階/JR浦和駅西口徒歩2分・PARCOの上10階)

## 第一会場

入場 無料

### 第一部 健康セミナー

司会:町 亞聖さん

### 「健康長寿の秘訣」

老年学・理学療法学・リハビリテーション医学が専門で、日本に於ける介護予防の第一人者である大淵修一氏が、健康年齢を重ねて長生きするコツをお教えします。

定員 200名さま [先着順]

講師:大淵修一氏

ご参加の皆さまと  
一緒に!



町 亞聖さん

日本テレビのアナウンサーを経てフリーに転身。自身の経験を基にした著書「十年介護」やケアラーに向けた新刊「受援力」を出版。医療と介護を生涯のテーマに啓発活動中。



大淵修一氏

国立療養所東京病院付属リハビリテーション学院卒業。北里大学医療衛生学部助教授などを歴任。東京都健康長寿医療センター研究所研究部長、高齢者健康増進事業支援室長。

### 「健康スクワット体操」

大淵先生考案、70歳からの筋トレストレッチに基づく体操をお教えします。



### 第二部 みんなで歌おう「青春コンサート」

グループサウンズや昭和歌謡…皆さまが10代、20代の頃に親しんだ名曲を、地元・埼玉のグループと一緒に歌うひとときです。

主な曲目 「あの素晴らしい愛をもう一度」  
「翼をください」  
「日本の心の歌～日本の童謡」  
「Joyful Joyful」

出演



西園寺かほるとニュースターズ  
西園寺かほると大淵先生たちによる昭和歌謡バンド



浦和ギターマンドリンクラブ  
さいたま市を中心にギター・マンドリンを志した学生～シニア世代の仲間で開催



TEAM 絆  
さいたま市を中心に活動するゴスペルサークル。

※都合により、出演者や内容が変更になる場合があります。

参加お申込みお問合せ

埼玉健民健康イベント事務局

☎ 050-1809-9489

主催:一般社団法人 健康長寿支援センター  
共催:NPO法人 ヒューマンシップコミュニティ  
後援:埼玉県・さいたま市・埼玉県理学療法士会  
協力:NPO法人 声とことばの力  
ソーケンメディカル株式会社  
協賛:公益財団法人 三越厚生事業団

みなさん、お元気ですか？

# 埼玉健民の健康チェック

2025年2月9日(日) 15:00~17:30

18:20から開催の「健康応援イベント」にも是非ご参加ください。  
※詳しくは裏面をご覧ください。

会場 浦和コミュニティセンター 第13集会室  
(コムナーレ10階/JR浦和駅西口徒歩2分・PARCOの上10階)

健診風景



## 第二会場

3つの体験ブースで開催

すべて  
参加費  
無料

### 1 お達者健診PLUS®

所要時間:約40分

運動や認知などの機能を測定し、健康長寿度を判定。  
結果に基づき、ご自身の介護予防についてアドバイスいたします。

対象 健康で長生きしたいと思っている方なら、  
どなたでも大歓迎！  
※当日は動きやすい服装、運動靴でお越しください。

定員 30名さま[先着順]

検査項目 運動機能 / 握力・TUG(身軽さ)  
開眼片足立ち(バランス能力)・歩行速度  
口腔機能 / ガム(噛む力)・オーラルディアドコネシス(口の器用さ)  
認知機能 / 順唱・逆唱・ものの記憶・ストループ・遠隔記憶



### 2 声も身体もイキイキと！ 健康朗読体験会 15:00~17:30 [随時受付]

「声を出す・話す」ことは認知症予防にもつながり、健康寿命を延ばす要素のひとつ。  
朗読を活用し、お口と脳の健康を維持する方法をご紹介します。

### 3 先端血流測定 15:00~17:30 [随時受付]

血流が悪くなると体が冷え、不調が出始めるうえに重大な疾患を引き起こすことも。この機会に、ご自身の血管状態を正しく知しましょう。



※都合により、出演者や内容が変更になる場合があります。

「お達者健診PLUS®」の参加お申込みお問合せ

埼玉健民健康イベント事務局

☎ 050-1809-9489

主催：一般社団法人 健康長寿支援センター  
共催：NPO法人 ヒューマンシップコミュニティ  
後援：埼玉県・さいたま市・埼玉県理学療法士会  
協力：NPO法人 声とことばの力  
ソーケンメディカル株式会社  
協賛：公益財団法人 三越厚生事業団