



さがみはら
健活!応援団

さがみはら 健康チェック体験DAY ～秋の健康まつり～ In イオン

2026年11月14日(土)10～16時

入場
無料

体の健康のためには、「運動」や「食事」がとても大切!! イベントでは、
さまざまな健康測定などを通して、楽しく健康について知ることができます♪

フレイル測定

体の機能を
チェックできます



フレイルVR体験

加齢状態の
体験ができます



エクササイズ 体験

測定・体験 できること

骨密度測定

※整理券を配布します



血管年齢測定

※整理券を配布します



腸年齢チェック

ベジチェック

日ごろの推定野菜
摂取量がわかります



そしゃくチェック



キーワードラリー

(先着300組様におみやげあり♪)

など…詳細は裏面をご確認ください!

【開催場所】

イオン相模原ショッピングセンター
(相模原市南区古淵2-10-1)

【主催者・問合せ先】

相模原市 南保健センター

Tel: 042-701-7708

(相模原市南区相模大野6-22-1)

【共催】一般社団法人

日本フレイル予防サービス振興会



さがみはら健康チェック体験DAY

～秋の健康まつり～ In イオン

日程 2026年
11月14日(土)
10～16時

場所 イオン相模原
ショッピングセンター
1階けやきスマイルガーデン
2階吹き抜け部分



HPはコチラ→

実施内容の詳細

実施内容	内容詳細	実施場所	注意事項
フレイル測定	加齢に伴う体の機能のチェックができます	1階けやきスマイルガーデン	
10食品群BINGO	普段の食生活の振り返りができるビンゴです	1階けやきスマイルガーデン	
高齢者の健康に関する相談	高齢者の地域交流等に関する情報もお伝えします	1階けやきスマイルガーデン	
そしゃくチェック	そしゃくチェックガムを用いて噛む力を測定します	1階けやきスマイルガーデン	
エクササイズ体験	5分程度の簡単なエクササイズを体験できます	1階けやきスマイルガーデン	
腸年齢チェック	チェック項目に答えると、あなたの腸年齢がわかります	1階けやきスマイルガーデン	
骨密度測定	かかとをのせて、骨の密度を調べます	1階けやきスマイルガーデン (状況により整理券を配布)	対象年齢18歳以上、素足で測定します
ベジチェック	測定機に手をのせると、推定野菜摂取量がわかります	2階吹き抜け部分	野菜摂取のアドバイスも受けられます
フレイルVR体験	加齢状態の体験ができます	2階吹き抜け部分	体験時間 およそ10分
血管年齢測定	指先を機械にのせて、血管の弾力性を調べます	2階吹き抜け部分 (状況により整理券を配布)	対象年齢18歳以上
減塩や朝食欠食、感染症等に関する展示	食事や健康に関する情報を発信しています	2階吹き抜け部分	野菜を使った給食レシピも配布します
キーワードラリー	各ブースを巡り、キーワードを集めます	1階、2階各ブース	先着300組様に おみやげあり

【協賛】

一般社団法人日本フレイル予防サービス振興会



/ 大塚製薬 株式会社



カゴメ 株式会社



/ 株式会社 紀文食品



/ 株式会社 明治



株式会社 ファクトリージャパングループ



/ 株式会社 ロッテ



明治安田生命保険相互会社



/ 森永乳業 株式会社



大野台・大沼・大野中地区地域包括センター



相模原市社会福祉協議会

/ ヒヤクキチ

