

中沼の未来を語ろうプロジェクト～動く・食べる・つながる～

# 中沼西 年の差フレンズ 大交流祭

世代を超えた友達を作りますか？

「自分の住み慣れた地域で長く楽しく暮らしたい」と、誰もが考えます。  
そのために、お互いが助け合い、刺激し合える関係づくりが重要・・・

そのきっかけとして、「**年の差フレンズ大交流祭**」を開催致します！

様々な年代の方と運動・栄養を通して多世代交流しに来ませんか？

札幌保健医療大学栄養学科2年生が考えた、クッキング・工作コーナー  
のほか、体力測定・脳トレゲームなど楽しい催しが盛りだくさんです！  
皆さまの沢山のご参加をお待ちしています。

**日にち：** 令和5年10月21日(土)

**時間：** 13:30～15:30 ※開場13:15～

**対象者：** お子様から高齢者の皆様どなたでも

**参加費：** 小学生以上 100円(未就学児無料)

**会場：** 札幌保健医療大学 体育館 (中沼西4条2丁目)

※体育館へは4号館入り口からお入り下さい  
※駐車場あり

**持ち物：** 体育館に入る際は、上履きが必要です  
(スリッパよりも運動靴がお勧めです)

★内容の詳細は裏面参照下さい

★体調の悪い方は参加をお控え下さい



# 世代を超えて友達になろう

## ★ ★ ★ プログラム ★ ★ ★

13:30～オープニング

みんなで「サッポロスマイル体操」をやってみよう！

★そのほかのプログラム(下記のとおり)



### 【クッキング ①】 野菜たっぷりクッキー作り&ミニ講話

- 時間 → 13:45～(30分程度)
- 場所 → 4209室
- 定員 → 16名



野菜を使った誰でも簡単な型抜きクッキーです。  
ミニゲームで野菜の勉強もします。

### 【クッキング ②】 自分だけの手作りサンドイッチ！

- 時間 → 14:45～(30分程度)
- 場所 → 4209室
- 定員 → 16名



お好みの具を挟んで、断面の美しいサンドイッチを作りましょう。

### 【測定コーナー】 ベジチェッカー・血管年齢を測定してみよう！

- 時間 → 随時
- 場所 → 体育館
- 定員 → どなたでもどうぞ！



センサーに手をかざすだけで野菜摂取量レベルなどがわかる機械や血管年齢が測定できます！

### 【工作コーナー ①】 牛乳パックで竹とんぼ

～竹とんぼを作って飛ばしてみよう！～

- 時間 → 随時
- 場所 → 体育館
- 定員 → どなたでもどうぞ！



体育館の天井まで届くかな？



### 【工作コーナー ②】 野菜スタンプ

～色々な野菜で絵を描いてみよう！～

- 時間 → 随時
- 場所 → 体育館
- 定員 → どなたでもどうぞ！



野菜の断面がスタンプになります。  
それを組み合わせると・・・  
素敵な作品が出来上がり！

### 【脳トレゲームコーナー】 ケンステップで遊ぼう！

- 時間 → 随時
- 場所 → 体育館
- 定員 → どなたでもどうぞ！

ケンステップに挑戦！  
初めての方も、熟練者も、楽しんでご参加ください！



### 【相談コーナー】 高齢者に関する 何でも相談窓口

- 時間 → 随時
- 場所 → 体育館
- 定員 → どなたでもどうぞ！



高齢者に関する相談、介護保険やサービス、気になる事など何でもご相談ください

### 【体力測定コーナー】 自分の体を知ろう！ (体組成測定 & 体力測定)

- 時間 → 随時
- 場所 → 体育館
- 定員 → どなたでもどうぞ！
  - ・体組成：インボディ
  - ・体力測定：握力、バランス



④インボディは、素足で測定します

## 《お問い合わせ》

東区第2層生活支援コーディネーター 高橋 悦子

☎▷▷▷ 0120-800-482

