

# げんき種2026 in 神楽

未来の自分に健康というプレゼント  
～種から育てる元気の芽～

## ●かんたん体操で筋力キープ

- ✓みんなで楽しく口の運動
- ✓お家で健康ストレッチ



参加費  
無料

## ●体力測定で自分を知る

- ✓インボディ 筋肉や脂肪の量を測定する
- ✓握力測定 握る力を測り筋力を把握する
- ✓語想起 記憶力、考える力をチェック
- ✓TUG 歩く力やバランス力をたしかめる

## ●一緒に話して住民同士のつながりを楽しむ

日時

2026.7.15 水 14:00～16:30

受付開始 13:30～

場所

旭川市神楽公民館「木楽輪」(神楽3条6丁目1-12)

定員

先着10名程度

対象

神楽地区にお住まいの65歳以上の方  
(神楽本町・神楽宮前・高野・神楽岡地区)

服装

動きやすい服装・靴  
(裸足になりますのでストッキングの着用はお控えください)

お申込み

申込先：神楽まちづくり推進協議会事務局(神楽支所内)

申込期間：6月15日(月)～6月30日(火)

申込方法：電話またはFAX(裏面参加申込書)にてお申し込みください



電話 0166-61-6191

受付時間

FAX 0166-61-8293

平日8:45～17:15

# 旭川医科大学医学部看護学科 健康セミナー げんき種2026 in 神楽

未来の自分に健康というプレゼント  
～種から育てる元気の芽～

7月15日（水）開催

## 【参加申込書】

- ・参加者は、以下に「お名前」「ふりがな」「ご連絡先（住所・電話番号）」「ご年齢」をご記入ください。
- ・提出いただいた個人情報、セミナー開催の目的以外には使用しません。
- ・セミナー当日、写真撮影を行い、学内教育用資料に活用させていただく場合があります。写真撮影・資料の掲載に不都合がありましたら、遠慮なく学生にお声がけください。

ふりがな	
お名前	
住所	
電話番号	
ご年齢	