

宇佐市

健康ひろば

予約不要
参加無料

2025

～血糖値ケアで、心も体もお達者ライフ!～

11月22日

土

10:00 - 14:00

会場/ウサノピア小ホール

体験
できる

測定コーナー

自分の体をチェックしよう!

- ・血糖値測定
- ・AGEs最終糖化産物測定
- ・野菜摂取量測定(ベジチェック)
- ・血管年齢測定
- ・体組成測定(筋肉量などチェック)
- ・握力測定(フレイルチェック)
- ・チューブ体操体験 など



聞ける

相談コーナー

専門スタッフからアドバイス

高血糖って? 糖尿病って?

食事について
糖尿病療養指導士
管理栄養士



運動について
理学療法士
健康運動指導士

膝痛や腰痛があっても可能な運動の紹介

動け筋肉! 下がれ血糖!



学べる

運動体験 ミニコーナー

会場:ウサノピア会館内 多目的室

時間

講師

各20名程度

1部 10:30～10:50 理学療法士

2部 11:00～11:20 健康運動指導士

3部 11:30～11:50 理学療法士



ミッション
対象イベント

20
ポイント



裏面には
同日開催の
イベント情報、
駐車場情報 等
掲載しています。



集まります! 血糖値ケアし隊!



- ◆宇佐高田地域リハビリテーション広域支援センター
- ◆大分県北部保健所
- ◆元気ジムナ健康運動指導士
- ◆大分県理学療法士協会
- ◆明治安田 など

- ◆大分県栄養士会栄養ケア・ステーション北部支部
- ◆賀来内科医院・大分県糖尿病療養指導士会

健康ひろばは市民の皆さんが糖尿病予防を考えるきっかけになるよう、多くの関係機関に協力を得て開催します。
ぜひご家族やお友達、地域の方と一緒にご参加ください。

問い合わせ先:宇佐市役所 健康課 健康増進係 ☎0978-27-8137

11/22 (土)
同日開催

宇佐市福祉イベント 各会場配置図・駐車場図



- A** うさここ♡ハッピーフェスタ
(会場：宇佐市役所本庁舎)
- B** 健康ひろば
(会場：ウサノピア 小ホール)
- C** 「ともに生きる」地域共生社会をめざす 第15回宇佐市民集会
(会場：ウサノピア 大ホール)

A うさここ♡ハッピーフェスタ 宇佐市役所本庁舎

10:00～14:00

〈遊びのコーナー〉・働く乗り物コーナー・木育遊び
・ふれあい動物コーナー
・ふわふわ遊具ほか
〈相談コーナー〉〈飲食ブース〉〈おもちゃ病院〉
〈各種ステージイベント〉

※催し物は、一部変更になる場合があります。

問い合わせ先
宇佐市役所 子育て支援課 子育て支援係
電話：0978-27-8143

C 「ともに生きる」地域共生社会をめざす 第15回 宇佐市民集会 ウサノピア 大ホール

9:00～12:30

〈アート作品展示〉9:00～12:30
〈実践体験報告〉9:45～
〈講演〉10:45～
「困ったをなくす7つの方法」
～現代を生き抜く子どもたちへ～
講師：一色翔太さん（一般社団法人 結色 代表理事）

問い合わせ先
宇佐市役所 福祉課 障がい者支援係
電話：0978-27-8214