

どなたでもご参加
いただけます

入場無料

申込不要

人生は、まだまだ面白い。

～健康・交流・学び・体験が集まる一日～

第2回 山梨いきいき

シニアまつり

2026.9.19(土)

11:00開場～15:00

リッチダイヤモンド総合市民会館

(甲府市青沼3丁目5-44)

専門家によるアドバイスも



**健康・生きがい
づくりコーナー**

いつまでも若々しく



**体験交流
コーナー**

スマホ・防犯・終活など



**お役立ち情報
コーナー**

活動紹介・物品販売(フリマ)など



**展示・販売
コーナー**



お楽しみ! **スタンプラリー**



主催:山梨県老人クラブ連合会 共催:甲府市

お問い合わせ

後援:山梨県、山梨県社会福祉協議会、山梨日日新聞社、山梨放送

055-254-8688

<https://www.nashirouren.net/>



第2回

山梨いきいきシニアまつり

見て、ふれて、体験して、元気になれる1日!

健康いきがいコーナー



健康づくりやフレイル予防、食事や骨の健康など、毎日の暮らしに役立つ情報がいっぱい!

- 知っておきたい認知症と聞こえの話(言語聴覚士会)
- 音楽に合わせた体操体験(作業療法士会)
- 健康は食事から(栄養士会)
- フレイル予防(看護協会)
- 健康度チェック(後期高齢者広域連合)
- カルシウム・タンパク質が大切(パルシステム)
- 骨粗しょう症に気をつけて(カジハラ)



- 立ち上がりテスト・ベジチェック(明治安田)
- 衰えないための筋肉を維持しよう(オレンジフィットネス)

お役立ち情報コーナー

i

暮らしの「困った」「知りたい」に専門家がやさしくお答えします。

- 詐欺犯罪に気をつけて(山梨県警察)
- 自筆証書遺言保管制度について(甲府地方法務局)
- シニア見守りサービス・終活・不用品買取(リセル)
- シルバーサービス・就業支援(シルバー人材センター)
- インターネット・スマホ・防犯カメラ相談会(NNS)
- スマホ何でも相談教室(フォネット)



体験・交流コーナー



楽しく体を動かしたり、頭を使ったり、新しい交流が生まれる体験がいっぱい!

- 健康マージャンで頭の体操(健康麻将kaiやまなし)
- ボードゲーム(蓬沢いきいきサロン)
- ボッチャ・輪投げ・囲碁ボール(レクリエーション協会)
- 介護美容・爪ケア・ハンドケア・フットケア(スマイリー)
- ハンドケア・メイクアドバイス(ポーラ城東店)
- 健康ストレッチ(ストレッチゼロ)
- 苔玉づくり体験をしましょう(苔玉工房風花)



展示・販売コーナー



活動紹介や楽しいバザー、おいしいものや手づくり品も勢ぞろい!

- シニアクラブ活動紹介(県老連)
- 会員さんのフリーマーケット(年金受給者協会)
- 筆文字コースター・はがき販売(筆文字屋 鈴華)
- おいしいパンの販売(カジハラ)
- 生米粉100%のバウムクーヘン(ココトモファーム)
- 日本全国発酵食品(発酵デパートメント)



上記以外にも、多数のブースが出展予定です!

何か
当たるかも?



スタンプラリー 好評実施中!

いろいろなブースを回ってスタンプを集めよう! 素敵な景品が当たるチャンス!



※内容は変更になる場合がありますのでご了承ください。皆さまのご来場をお待ちしています!