

2026

事前申込不要

# いきいきライフ体験塾

毎年5/17は世界高血圧デー 多賀町は2025年5月17日「高血圧ゼロのまち」を宣言しました!

日時 **5月17日 日** 9:30~12:30

場所 多賀町総合福祉保健センター「ふれあいの郷」

内容

9:00 開 場

9:30 オープニング  
 血圧測定デモンストレーション  
 「久保町長は正しく測ることができるのか!?!」  
 ※オープニング参加のみなさんにイベント整理券をお配りします

10:00~ イベント 測る!減塩!運動!  
 血圧測定・減塩具たくさん味噌汁試食  
 骨密度測定・運動体験・脳年齢測定・地元野菜販売

**測る!コーナー**

- ★血圧測定
- ★血圧計アレコレご紹介
- ★脳年齢測定!  
あなたの脳は何歳?

**運動!コーナー**

- ★自分に最適な運動量は?  
(理学療法士による個別指導)
- ★骨密度測定  
(先着**50名!**)
- ★ビワテクポイント  
**20P!**

**減塩!コーナー**

- ★減塩・具たくさん味噌汁試食
- ★地元野菜販売!  
午前**10時**~  
午前**11時**~

主催:多賀町健康づくり推進協議会

## 令和8年度 買い物移動支援サービス

今年度は月3回  
実施します!

移動手段がなく、買い物にいくことが困難な高齢者の方々を支援するための「買い物移動支援サービス」を今年度もおこないます! ご利用には事前登録のうえ申し込みが必要です。



- |              |                                                                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>対象者</b>   | 次のすべてに該当する方が対象となります。<br>1)町内在住の75歳以上の方<br>2)移動手段がなく買い物にいくことが困難な方<br>3)店内の買い物に介助を必要としない方 |
| <b>お申し込み</b> | 事前登録が必要です。<br>福祉保健課窓口または多賀町ホームページ内にある「多賀町買い物移動支援事業登録申請書」に記入し、多賀町役場福祉保健課に提出してください。       |
| <b>時 間</b>   | 12:30~15:30【第2、第3、第4木曜日】<br>(うち、買い物時間は40分程度)                                            |
| <b>買物施設</b>  | フタバヤ(彦根市高宮町)                                                                            |
| <b>持ち物</b>   | 買い物に必要なお金・買物袋など                                                                         |
| <b>参加費</b>   | 100円                                                                                    |

☆ふだんから健康管理に気をつけていただき、体調が優れない場合はご利用をお控えください。



### 買い物移動支援事業開催日

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5月  | 14日 | 21日 | 28日 | 11月 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 6月  | 11日 | 18日 | 25日 | 12月 | 10日 | 17日 | 24日 |
| 7月  | 9日  | 16日 | 23日 | 1月  | 14日 | 21日 | 28日 |
| 8月  | 13日 | 20日 | 27日 | 2月  | 10日 | 18日 | 25日 |
| 9月  | 10日 | 17日 | 24日 | 3月  | 11日 | 18日 | 25日 |
| 10月 | 8日  | 15日 | 22日 |     |     |     |     |

お問い合わせ・予約先

多賀町役場 福祉保健課  
 電話(0749)48-8115 有線2-2021