

＼楽しいイベントがいっぱい／

つながる

出会う

楽しむ

広がる

入場  
無料

# 第10回 宇治市健康長寿

# フェス2026

2月21日(土)

10:00～15:00

宇治市生涯学習センター

皆さまのお越しを  
お待ちしております!

## 1階 第1ホール

みんなで踊ろう!

10:00～オープニングダンス  
10:30～宇治市内活動団体紹介

- ・宇治源輝広場
- ・高齢者アカデミー生（第11期生）
- ・訪問生活支援  
「母子草（ははこぐさ）」
- ・横島さろん連絡会
- ・つどいのえまり（笑舞利）

13:35～講演  
「超高齢社会の現実と宇治のこれから  
～おたがいさまの町づくりを今ふたたび～」  
講師：山下 憲昭氏（大谷大学名誉教授）  
14:30～トークセッション（山下先生×公社SC・社協SC）  
※SC：生活支援コーディネーター  
「地域づくりのキーパーソンは生活支援コーディネーター」

## 第2ホール

物づくり体験

作品は全てイメージです

無料  
かんなフラワー



300円  
ミニ畳づくり



無料  
ガラス工房



出会いの場  
ロビー

パネル展示

健康長寿センターの紹介

先着200名様

アンケートにご協力いただいた方には、  
粗品を進呈します！

(一財)宇治市福祉サービス公社 福祉情報センター係  
お問い合わせ 電話:0774-28-3154

主催:宇治市 / (一財)宇治市福祉サービス公社 / (福)宇治市社会福祉協議会



今回は第10回の節目となることを機に、超高齢社会の現状と2017年からこれまでの宇治の取り組みについての評価や、これからの課題について共に考えます。

そして、人生100年時代を目指して、ますます地域活動が盛んになるよう、また他者との繋がりや出会いのきっかけとなるイベントや体験を取り揃えて開催します。

## 講演

### 「超高齢社会の現実と宇治のこれから～おたがいさまの町づくりを今ふたたび～」



山下 憲昭氏  
(大谷大学名誉教授)

認め合い、励まし合い、  
支え合って、みんなして  
生き抜く **まちづくり** を  
共に考える場にしましょう。

生きがいを持って、活躍できる地域へ～人生100年時代を目指して～

## 出展紹介

### かんなフラワー



木の香りに包まれながら、一緒に楽しめる時間をお届けします！

株式会社では家づくり・家具づくりを行う際にどうしてもでてしまう端材・かんなくずを捨てることなく地域の方々のために活用する取組みを行っています。そのひとつが、かんなくずを使った【かんなフラワー製作体験】です。木の香りに癒されながら手先を使い素敵な作品がつくれると、地域の皆様に大変喜ばれています。

### 矢野畳商店



畳で健やかな暮らしを！

畳は身体に優しい天然素材です。い草の調湿機能が室内の空気を快適に保ち、程よいクッション性が足腰への負担を軽減します。自然の香りにはリラックス効果があり、心身ともに穏やかに。床に直接座れる畳の暮らしは、体幹を鍛え姿勢改善にもつながります。日本の伝統が育んだ畳で、健康的な毎日を始めませんか。

### 城南衛生管理組合



環境ふれあいひろば

京都府立山城総合運動公園（太陽が丘）に隣接する環境学習施設です。衣食住・健康などの身近な暮らしから、環境について楽しく学べます。常設のリユースコーナーの他、ガラス・衣服の工房体験やクリーンパーク折居（ごみ焼却施設）の見学も可能です。

### のぞみ鍼灸整骨院

統括本部長  
小川由智さん



#### 整体体験

2004年から「のぞみ鍼灸整骨院」に勤務し、10万人以上を施術。現在は同グループの統括本部長として地域の健康づくりに貢献。宇治市健康づくり食育アライアンス（うーちゃん）副代表やスポーツ審議委員を務め、体操教室など地域活動に積極的に取り組んでいる。

### フレアス在宅マッサージ

#### 歩容測定



たった5m歩くだけで、その場で歩行状態を点数化して、改善のための体操をお伝えいたします。フレアス在宅マッサージは医療保険を利用して、ご自宅や入居中の施設までお伺いし、マッサージや機能訓練を日々行っております。

駐車場は宇治市役所をご利用ください。駐車場の台数には限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

### 三笑堂



#### 足型測定会

足の正確なサイズ・重心のバランス等目で見て確認でき、靴のサイズをしっかりと把握することで転倒予防にもつながります。測定結果を印刷してお渡しすることもできます！

### 京都医健専門学校 トータルビューティー科

#### ハンドマッサージ



エステティシャン・美容部員・ネイリストなど美容のプロを目指す私たちが、癒しのハンドマッサージをさせていただきます！

お客様を美しく幸せにするための美容の知識・技術・おもてなしなどを日々学んでいます。

### ダスキン

#### ヘルスレント洛南ステーション

#### 福祉用具展示・試乗 コグエボ体験



役立ち、介護しやすい商品を提供することで、快適な生活環境をサポートします。

### 京都医健専門学校 理学療法科

地域の皆さまの健康づくりを応援します



フレイル予防を目的とした体力測定や握力測定を無料で体験できるブースです。ご自身の体力を知ることで、健康長寿への第一歩踏み出しましょう！

お気軽にお立ち寄りください！！  
「明日を作る体力測定」  
フレイルの体力測定+握力測定