あのホークスＯＢに会える！

福岡県介護保険広域連合

楽しく動いて、食べて、健康チェック！

～運動・栄養・口腔の”三位一体”で、いきいき元気に～



ホークスOBも参加！！

- 一緒に運動！
- 交流・質問タイムあり！

プログラム内容（約60分）

① 椅子に座ってストレッチ
② タオルを使った簡単運動
③ ボールゲームで楽しく運動
④ OBとの交流タイム・質問コーナー
⑤ 脈拍チェック・まとめ

ホークスOBと一緒に体を動かせるチャンス！

参加者プレゼント

ホークスオリジナルグッズを参加者全員にプレゼント！

※ユニフォーム、タオル　セット
デザインは変更になる場合がございます

アンケートにすべて回答いただいた方にユニフォームをプレゼント
さらに抽選で10名様にOBのサイン入りユニフォームプレゼント！

①運動

ホークスOBと一緒に体を動かす！

- ✓ 椅子に座って簡単ストレッチ
- ✓ タオルを使った運動
- ✓ ボールゲームで楽しく体力づくり
- ✓ OBとの交流タイムあり！

※ 出演OBは変更になる場合があります。
※ OB・トレーナー・MCの3名が来場
※ 大松トレーナー監修の元、トレーナーが変更になる可能性がございます。

12火/1

豪華ホークスOB1名が来場予定！

ホークスOB









トレーナー



②栄養

食事を撮るだけで栄養バランスをチェック！（カロミル）

- ✓ 自分の食事が”見える化”
- ✓ 無理な食事制限はありません



③口腔

ガムを噛むだけで口の状態をチェック！（ロッテ協力）

- ✓ 自分ではわからない健康状態を確認
- ✓ 改善のきっかけに！



かむ力チェックでお口の健康を見直そう！

概要

①運動　現地訪問で実施（1回）、後日「オンライン配信」する映像を利用して自宅にて実施（5回）
②栄養　各個人のスマートフォンにカロミルアプリをダウンロードして「食事写真」を毎食撮影
③口腔　1か月に1回合計3回「参加者」がキシリトール咀嚼チェックガムでチェック
④行動変容　参加者各個人がWeb回答システムにアクセスして「毎月回答」する

【①～④実施期間】2026年12月～2027年2月

- ●対象者　桂川町在住の65歳以上の方
  （自立歩行ができる方、スマートフォンを持っている方、上記①～④のプログラムに参加できる方）
- ●定員　約30名（先着順）
- ●日時（OB来場）　2026年12月1日（火）
- ●時間　10:00～（説明含めて約90分程度）
- ●会場　総合福祉センターひまわりの里
- ●参加費　無料　お気軽にご参加ください！
- ●持ち物　動きやすい服装・室内用運動靴・タオル
  ※ 水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。

お申込み、お問合せはこちら！

▸ お申込み

お電話または市町村窓口でお申し込みください。

電話申込
0948-65-0001
（受付時間 平日9:00～17:00）
桂川町役場　高齢者・女性係
〒820-0693　嘉穂郡桂川町大字土居361番地（総合福祉センター内）

お問合せ

サーベイリサーチセンター九州事務所
0120-885-013
（受付時間 平日9:00～17:00）
yoboufukuoka@surece.co.jp

主催　福岡県介護保険広域連合　協力　福岡ソフトバンクホークス株式会社
カロミル（株式会社ライフログテクノロジー）／株式会社ロッテ

この事業は、福岡県介護保険広域連合と桂川町が連携して実施します。