# 令和八年度 三沢市介護予防講演会

# 笑いと健康

講師
落語家（はやしやさんぺい）
## 林家三平氏

**日時** 令和8年 **11月18日（水）**

【開　場】10時00分

【健康測定会】10時00分～16時00分
※講演会の時間帯は測定会を実施しません。

【講演会】13時30分～15時00分

**会場** 三沢市公会堂大ホール
（三沢市桜町1丁目6-35）

**入場料** 無料
締め切り 10月30日（金）
**※事前予約制**

◆プロフィール
1970年生まれ、東京都出身。「昭和の爆笑王」初代林家三平の次男で、祖父は七代目林家正蔵。中央大学国際経済学科入学後、平成2年に林家いっ平として落語家の修行に入り、平成21年に二代目林家三平を襲名。現在、三平の資料館「ねぎし三平堂」堂長を務める。

**先輩から聞いた心得や母の介護を通じて感じた「笑いと健康」について、落語一席とたっぷり笑いを交えて講演いただきます。**

## 健康測定会

### 野菜摂取量チェック
約20秒センサーに手をかざすだけで野菜摂取量レベルと推定野菜摂取量がわかります。

### 口腔機能測定器
口の周りや舌の筋力、飲み込む力などの口腔機能を測定、数値化します。

### 足指筋力測定器
足指力を測定することで、転倒リスクをチェックすることができます。

### zaRitz（ザリッツ）
椅子に座った状態から立ち上がり下肢の筋力、素早さ、バランス力を評価します。

### のうKNOW（介護福祉課へ事前予約）
スマートフォンを使って「脳の健康度」をセルフチェックできます。
チェックが終わるまで、約20分程かかります。
※先着40名様限定。
※スマートフォンを持参して、ご自身で操作できる方限定です。

**申込方法** 申込用紙に必要事項をご記入のうえ、介護福祉課へ直接持参、郵送、FAXのいずれかにてお申し込みください。

**駐車場はありません。当日は公共交通機関でお越しになるか、近隣駐車場等をご利用ください。みさわ健康ポイント（3ポイント）がもらえます！**

主催：三沢市／お問い合わせ先：三沢市介護福祉課（三沢郵便局うら 総合社会福祉センター④番）
8:15～17:00　TEL 0176-51-8773