

SHIBATA 広報しばた

9.18 平成30年
No.1476

健康は望ましい
食事から

健康づくり フェスティバル

年に1回は
健診を受ける

楽しく体を
動かす

～健康づくりスタンプラリー対象事業～

申込み先・問合せ先＝健康推進課めざせ100 彩推進係 (☎ 28-9214)

10月14日⑩午前10時～午後3時 / 生涯学習センター

「食」「運動」「健康管理」をテーマに、楽しみながら健康について考えるイベントを開催します。オープニングでは、市内園児によるオリジナル食育ソング「げんきチャチャチャ!の朝ごはんⅡ」の踊りの発表会もあります。ぜひ、ご家族・ご友人などでお越しください。

講演会

時間＝午後1時30分～(午後1時開場)
 ※午前10時から座席指定券を配布します。
 ⑩ 15万部のベストセラー「112日間のママ」の著者で、

読売テレビで人気のキャスター清水 健^{けん}さんによる講演「大切な人の『想い』とともに」
 ⑩ 1歳から就学前までのお子さんを預かります。希望する方は、9月25日⑩以降に、直接または電話で申し込んでください(先着10人)



▲清水 健さん



食コーナー

- ▼キッズ野菜パティシエ体験
- ⑩ 概ね3歳～小学生
- 時間＝午前10時15分～・11時15分～、午後0時15分～・2時15分～
- ⑩ かぼちゃのチーズタルトを作ります
- ⑩ 各回20人(先着)
- ⑩ 9月25日⑩以降に、電話で申し込んでください
- ※定員に満たない場合は、当日も申込みを受け付けます。
- ▼だし飲み比べ
- ▼減塩レシピ試食
- ▼栄養アドバイス

▼地場産食材の野菜や加工品などの試食・販売

運動コーナー

- ▼本格的筋力測定
- ▼運動アドバイス

健康管理コーナー

- ▼薬と健康展
- ⑩ キッズ薬剤師体験(年長児～小学生)、薬の相談、ジェネリック医薬品紹介
- ▼生活習慣病チェック(最終受付は午後2時45分まで)
- ⑩ 簡易血糖検査、血圧測定、身体測定など
- ▼元気生活チェック(最終受付は

午後2時45分まで)

⑩ 脳年齢測定、血管年齢測定、骨密度測定、アルコール体質測定、ストレス度測定、喫煙の影響測定ほか

▼お口の健康チェック

⑩ 歯周病チェック、お口を閉じる力測定、歯みがき圧測定ほか

その他

- ▼健康クイズラリーとガラポン抽選会
- ▼キッズデザイナー体験
- ⑩ サンドイッチブックやランチヨンマットを作ります