



健康貯金をはじめよう!

健康 フェア 2017

11月**19**日(日)10時~15時

会場：アビスタ(手賀沼公園内)【無料】



楽しく・美味しく・癒されながら
健康貯金♪



健康貯金額を
確かめよう♪

親子で
楽しく動ける
講演会開催♪



親子で受けられる歯科健診のほか、
子どもも大人も楽しめるブースがたくさん！
チーバくんやうなきちさんも来るよ♪

オープニング
イベント
(9:50~)
終了後お花ポットの
プレゼントあり♪
(先着順)

「健康貯金」って？

生活習慣病から身を守るには、年に一度の健診に加え、日頃からメタボにならないような生活をするのが大切です。日頃からコツコツと自分の健康のために行動することを「健康貯金」としました。健康フェア2017では、生活習慣の改善アイデアをご紹介します♪「楽しく」・「美味しく」・「癒されながら」健康貯金をするブースや、健康貯金額の「確認」ができるブースなど盛りだくさん！ぜひ興味のあるブースに立ち寄って、健康づくり体験をしてみてくださいね♪子どもも大人も楽しみながら参加できるイベントですので、ぜひご来場ください！

クイズラリーも開催♪ ブースを回って抽選会に参加しよう！ もれなく景品プレゼント！

※天候等によって内容が変更になる場合があります。

エントランス

受付・抽選

お問い合わせ・自分カルテ(クイズラリー台紙)配布はこちらへ



あびこカッパまつり
イメージキャラクター
あびかちゃん

◆健康うまいものマルシェ

食べて健康！ 美味しく元気！

市内の障がい者施設で作っている美味しいパンやお菓子、ヘルシーな豆腐の加工品、お野菜たっぷりの健康うどん（手打ちです！）、我孫子の農産物を使った加工品の販売。

◆ステージパフォーマンス

すてきな生演奏やジャグリング等で癒しを！

9:50～ オープニングイベント
（終了後お花ポットをプレゼント※先着順）
12:00～ ランチタイムイベント
15:20～ エンディングイベント

◆足裏・肩こりほぐし ※お一人様10分程度

足裏・肩いずれかの希望部位をほぐしていきます！ほぐしながらワークライフから食生活に対するアドバイスエクササイズ指導、メンタルケアを行っていきます。

◆ニュースポーツ体験

エアカーリング（マイエアカーリングを作成できます！）
バグゴ体験

◆ポールウォーキング体験コーナー

準備体操、ポールの使用方法・歩き方の説明、ポールウォーキング、整理体操の流れを実施します！
※参加人数が集まり次第随時スタート。

1階

◆ホール 歩行年齢測定会

～三世代で取り組むロコモ対策～

理学療法士が、あなたの生活スタイルにあった運動の方法などもお伝えします！

◆ホール前 身体測定コーナー

身長、体重、血圧を測ってみませんか？

◆工作工芸室 市民歯科健診・親子歯科相談

健康な身体は健康な歯から！無料でお口のチェックをしよう！

日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん



2階

◆第1学習室 スポーツ吹矢チャレンジ2017

離れた的をめがけて吹矢を的中！

◆第2学習室

美味しく食べ 楽しく運動で健康貯金

♪試食配布♪ 2回（11時/13時）
♪自宅でできる運動や体操の紹介♪

◆第3学習室 笑顔倍増！

お肌の悩みスッキリ体験会

身体の不調は肌トラブルに表れることも。
体験プログラムでリラックス効果を！

◆第4学習室 医師・薬剤師による相談コーナー

身体のこと、薬について専門家に相談してお悩み解決！

◆第5学習室 アロマで癒しの時間を

アロマハンドトリートメントで癒しの時間を♪
アロマスプレー作りも体験できます。

※数に限りがありますのでご了承ください。

◆ミニホール

・講演会 11時15分/13時15分（各回約40分）

「親子ではじめよう貯筋体操
～太らない、つかれない、折れない～」

講師 医療法人社団 創造会 平和台病院
リハビリテーションセンター長
理学療法士 関 俊昭氏

育児や仕事に追われ多忙なミドル世代。
将来のための「貯筋」も重要です！簡単な評価と運動を親子（3世代）で楽しみながら実践してみましょ。

★講演会のみ事前予約制。
健康づくり支援課まで申し込みください。

◆事務室横スペース

オリジナルカレンダーづくり

自分の写真を撮って、オリジナルカレンダーを作ろう！

ちば県民保健予防財団
マスコットキャラクター
けんしー



◆フリースペース

・折り紙で脳トレ！&
ゴルフボールを使ったツボ運動&三角巾の使い方

チーバくんをつくってみよう！転倒予防の簡単な体操も一緒に！

主催：健康フェア実行委員会 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 共催：公益財団法人 ちば県民保健予防財団
千葉県国民健康保険団体連合会 後援：千葉県理学療法士会 厚生労働省 健康日本21推進全国連絡協議会
お問合せ：健康フェア実行委員会事務局（健康づくり支援課内） TEL 04-7185-1126

実行委員会：（一社）我孫子医師会・（一社）我孫子市歯科医師会・我孫子市薬剤師会・我孫子市リハビリテーション協会
我孫子市健康づくり推進員及び食生活改善推進員・我孫子市福祉施設連絡会・日本スポーツ吹矢協会我孫子あすなろ支部・全国健康生活普及会
柏第一支部・我孫子地区日本赤十字奉仕団・NPO法人我孫子市体育協会・TANAKAカイロプラクティックセンター・我孫子市
協力：我孫子市スポーツ推進委員連絡協議会・チェリッシュアロマの会 たんぽぽ・ハッピーデキシーバンド・Juggler 勇
セントラルウェルネスクラブ我孫子・ホットヨガスタジオ ユニオン我孫子スタジオ・我孫子市役所合唱団 ひだまり