

健康フェア

2018

楽しく 続ける 健康貯筋



作品名「夏を走る」
撮影者：小泉 仁

スポーツ吹矢
マスコットキャラクター
フキヤク

千葉県
PRマスコットキャラクター
チーバくん

我孫子市
マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

楽しく！

美味しく！

確かめよう！

日時：**10月7日(日) 10時～15時** 参加費無料

場所：**アビクオーレ (イトーヨーカドー我孫子南口店)**

**抽選で豪華景品をゲット！
うなきちさんやチーバくんに会いに来て！**

主催：健康フェア実行委員会
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
問合せ：健康フェア実行委員会事務局 TEL：04-7185-1126



「健康貯筋」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2018では、健康な身体を意識し、「貯金」の「金」の字を筋肉の「筋」に変え、『楽しく続ける健康貯筋』をテーマにしました。ぜひ興味のあるブースに立ち寄って、「楽しく」・「美味しく」、ご自身や家族の健康貯筋を「確かめよう」。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！

1階

吹き抜け 周辺



我孫子市
マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎさん

◆ステージイベント

10:00～ オープニングイベント
→あびこ市民の歌体操（ロコモVer.）

11:00～14:30 各講演会（詳細は下記参照）

15:10～ エンディングイベント
→あびこ市民の歌体操

◇笑顔倍増！カラダの悩みスッキリ講演会

「それって歪みですよ！」

カラダの不調の原因をカイロプラクティックから
ひも解きます。

11:00～, 13:00～, 13:30～, 14:00～

◇我孫子医師会講演会

「いびき」…豪傑の証？、いえいえ、病気です。

講師 我孫子聖仁会病院 院長 加藤 一良先生

11:45～12:30

◆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！医師、薬剤師に普段気になっていることを
相談してみましょう。

◆健康うまいものマルシェ

「食べて健康！美味しく元気！」

カラダに良い手作りの食べ物や、市内の福祉施設
の生産物を販売します！

◆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。【雨天中止】

◆受付

◆抽選会場（場所は当日受付で確認してね！）

2階

中央広場



布佐復興キャラクター
ぶさだてお

◆赤ちゃんアート・ハロウィンを撮ろう

3歳以下のお子さまが対象です。

当日受付10:00～（24組）/13:00～（20組）

◎カメラまたはカメラ付き携帯電話をご持参ください。

◆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。



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

◆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！

◆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！

◆始めよう！笑顔で続ける食生活

健康的な食生活に必要な情報紹介♪（パネル展示）

食品表示の見方や野菜のとり方など、バランスの良い
食生活についての情報が満載です。

◆体験型健康啓発コーナー

～大腸がん・COPDについて～

大腸がんクイズおよび肺活量測定を実施！

3階

フロア 全体



スポーツ吹矢
マスコットキャラクター
ツキヤッパ

◆スポーツ吹矢チャレンジ2018

離れた的をめがけて、思いっきり吹矢を発射！

子どもも大人もみんな一緒に楽しめます。

◆美味しく食べ 楽しく運動で健康貯筋

健康な身体をつくる食事や運動の紹介♪

試食配布もあります！2回（11:00/13:30）

◆歩行年齢測定会

～三世代で取り組むロコモ対策～

運動器健診と歩行年齢を測定！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！

◆水道水のいいところ

パネルで解説！なるほど！水道水のいいところ。

◆折り紙で脳トレ！&三角巾の使い方

指先を動かして脳のトレーニングに
折り紙でチーバくんを折ってみよう！

◆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てみませんか？



PR
日本
歯科
医師
会
よび
歯科
士
の
会

◆身体測定コーナー

身長、体重、血圧を測ってみませんか？

豪華景品

ブースを回って条件をクリアしたら抽選会に参加しよう！ 今年も1等が4本！2等が7本！

今年の会場は、我孫子駅から徒歩1分！ アビクオーレ（イトーヨーカドー我孫子南口店）！

主催：健康フェア実行委員会 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 協力：アビクオーレ・イトーヨーカドー我孫子南口店・NPO法人プレイブサークル運営委員会・
チェリッシュアロマの会たんぼぼ・我孫子市スポーツ推進委員連絡協議会・我孫子市水道局
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・我孫子市福祉施設
連絡会・（一社）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・TANAKAカ
イロプラクティックセンター・我孫子市健康づくり推進員及び我孫子市食生活改善推進員・我孫子市
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