



ヨガ体験ができる!



有名テーマパークの  
ギフトカードが当たる!

子育てママ・パパにうれしい



家族で健活  
イキイキライフ

# 健康 フェア



体組成の  
測定ができる!

11月24日 (日)

10時~15時

会場: アビスタ (手賀沼公園内)



笑う門には福来たる!!

情報過多で何を信じたらよいか迷っている人必見。

楽しみながら自分に必要な情報を健康フェアで集めよう!

# 自分の健康課題に合ったブースで情報収集!

## 運動習慣を身につける



### ◆スポーツウエルネス吹矢 チャレンジ2019

離れた的をめがけて、思いっきり吹き矢を発売!  
子どもも大人もみんな一緒に楽しめます。

### ◆ポールウォーキング体験

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! 【雨天中止】

### ◆ニュースポーツ体験

エアーカーリング、バッコ、マイカーリングなど、やったことのないスポーツを体験してみよう。

### ◆やってみよう!誰でもできる、初めての簡単ヨガ

2回(11:00~下半身編/13:00~上半身編)

### ◆インボディ測定

脂肪や筋肉のバランスや、基礎代謝量などの自分のカラダのことを知って、運動に役立てよう!

## 食生活を整える



### ◆始めよう!+100gの野菜生活

いつもの定番料理に野菜をプラス。  
子どもも喜ぶ野菜の時短料理をお伝えします。

### ◆健康うまいものマルシェ

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!

### ◆手軽に食生活を改善できる方法

カラダに良いひと工夫で家庭の味に近づける安心安全な食習慣♪  
試食配付もあります。

2回(11:00/13:30)

### ◆メタボ予防! 摂取カロリー、健康食品の提案

自分に合った摂取カロリーや健康食品についてお伝えします。

### ◆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。

## 自分の健康状態をチェック



### ◆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?

### ◆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!  
検査値から未病を発見しよう。  
漢方薬、セルフメディケーションについて聞いてみよう。

### ◆大腸がんクイズラリー

大腸がんに関するクイズに答えて、知識を身につけよう!

### ◆血管年齢測定コーナー

自分の血管年齢を知りたくありませんか?

### ◆身体測定コーナー

身長、体重、血圧を測ってみませんか?



## 美しい姿勢を保つ

### ◆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!

### ◆笑顔倍増!カラダの悩みスッキリ体験会

肩こり腰痛の原因は身体のゆがみかも!「姿勢チェック」と「カイロプラクティック施術体験会」で解決します!  
先着50名

## 快適な睡眠を得る



### ◆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  
2回(11:40/13:40)

### ◆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。



## その他にも...

### ◆あびこ市民活動ステーション 相談ブース

市民活動に興味がある方必見!  
健康づくりにつながる活動を紹介します。

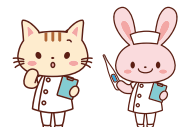
### ◆ポップコーン無料配布

同日開催のうなぎちカップに参加した人は、**特典あり!**



### ◆ドクター&ナース服で記念撮影♪

お子さま用の白衣やナース服を着て、  
記念写真を撮ろう!



**豪華景品が当たる!**  
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!**



※内容は変更になる場合がございます。

主催:健康フェア実行委員会  
共催: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

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/我孫子市福祉施設連絡会/我孫子市健康づくり推進員及び食生活改善推進員/  
日本スポーツウエルネス吹矢協会我孫子あすなる支部/全国健康生活普及会柏第一支部/NPO法人我孫子市スポーツ協会/我孫子市スポーツ推進委員連絡協議会/我孫子市協  
力:チェリッシュアロマの会たんぼぼ/タットワヨガプロジェクト/あびこ市民活動ステーション/アルフレッサ(株)/(株)フクシ・エンタープライズ/我孫子市水道局