



健康まつりの開催

1. 概要・目的など

町民の健康づくりを増進するため、日常の生活習慣を見直す機会として、「今日からはじめる健康づくり～あなた自身の健康のために～」をテーマに健康まつりを開催します。

健康測定コーナーでは、体組成や血糖値、骨密度、血管年齢、ベジタブルチェック等、体験クイズコーナーでは、三色食品群分けや歯科クイズ、健康クイズ等、お子さまも一緒に楽しめるコーナーでは、魚釣り、輪投げ、缶バッチづくり等を行います。また、パラスポーツのボッチャや、ノルディックウォーキングの体験ができます。各コーナーを体験してシールを集めるとガラポン抽選に挑戦できます。

2. 開催日時・日程

令和6年10月20日(日)9時～12時

3. 場所

津幡町福祉センター

4. 出席者(協力団体)

津幡町健康づくり推進員(保健推進会、食生活改善推進会、母子保健推進会)、石川県歯科医師会、キャラバンメイト、介護予防メイト、津幡町スポーツ推進委員会、公立河北中央病院、明治安田、石川工業高等専門学校、金沢医科大学看護学生

5. その他(注意事項など)

健康まつり

今日からはじめる健康づくり～あなた自身の健康のために～

令和6年 **10月20日(日)** 午前9時～12時

場所:津幡町福祉センター

(※最終受付:11時30分)

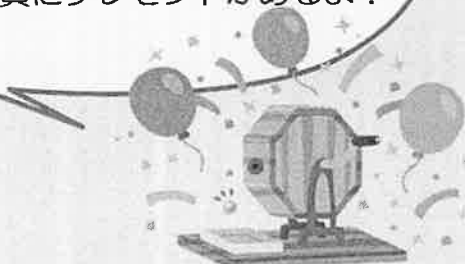
知ろう!

- 野菜 350g 計測体験
- 三色食品群分け
- お米&米粉クイズ
- 健康クイズ
- 認知症チェック
- フレイルチェック
- 生活歯援プログラム
- お口の健康相談



ガラポン抽選会!

各ブースでシールを集めて
ガラポンを回そう!
参加者全員にプレゼントがあるよ!



体験しよう!

- ノルディックウォーク体験
※動きやすい服装でお越しください。
※雨天時、内容を変更する可能性があります
- ポッチャ
- はつらつ体操
- 脳トレゲーム
- 輪投げ
- 魚つり
- 缶バッジづくり
- バルーンアート



測ろう!

- 体組成測定
- 血糖測定
- 骨密度測定
- 血管年齢測定
- 握力測定
- ベジチェック
- 脳年齢チェック
- ストレスチェック

手をのせるだけで、
普段食べている野菜の目安量がわかります!

