

回覧

目指せ「健康寿命日本」

佐渡市健康 フェスティバル じょうぶら

佐渡で 一緒に ずっと
笑顔で すみたいな



みんなの笑顔大集合！！

健幸ぽいんと5ポイント
もらえます



日時 2023年
10月22日(日)
午前9時30分～午後3時

会場
トキのむら元気館
入場無料

＝ブース等のご案内＝

- ＊歩行分析・体力測定・脳年齢【明治安田生命】
- ＊バーチャル散歩【セイデンテクノ】
- ＊乳がん触診・隠れ脳梗塞【第一生命】
- ＊日めくりカレンダー【佐渡市健康推進協議会】
- ＊かむ力チェック【佐渡歯科医師会】
- ＊ニュースポーツ【佐渡市スポーツ推進委員協議会】
- ＊くすりの相談会【佐渡薬剤師会】
- ＊体の不思議体験【健康運動指導士 鶴間氏】
- ＊骨密度・姿勢チェック【WELLBeing】
- ＊シャカシャカおにぎり【JA佐渡女性部】
- ＊アルコール・ストレスチェック【佐渡地域振興局】
- ＊子ども将棋クラブ【しまびと元気応援団】
- ＊健康長寿弁当販売・栄養相談【新潟県栄養士会佐渡支部】
- ＊カレー販売【カレーショップさわやか】
- ＊血管年齢チェック【新潟県健康づくり財団】
- ＊親子で楽しくクッキング【佐渡市役所】

★参加申し込みが必要なもの★

- ・セミナー①②
- ・親子で楽しくクッキング
※詳しくは裏面をご覧ください

★お申し込み方法★

ホームページ・またはお電話で
お申し込みください。
申し込み多数の場合は抽選となります。



【お問い合わせ先】

佐渡市市民生活部健康医療対策課 ☎0259-63-3115



明治安田生命

私たちは佐渡市と連携して市民の皆様の健康づくりを推進しています

第2・3会議室

セミナー①

生活習慣病予防

「目指せ！

しなやかな血管美人」

【講師：第一生命経済研究所 田中三枝氏】

9:50～10:40 定員36名

参加した人にはもれなく
粗品プレゼント！

セミナー①
スタンプ

セミナー②

小学生・親子向け

「カラダもアタマも

ココロも成長しよう！

あそびセミナー」

【講師：明治安田健康開発財団 河原賢二氏】

11:40～12:30 定員36名

参加した人にはもれなく
粗品プレゼント！

セミナー②
スタンプ

※セミナー①②は、申し込みを
してください。当日参加もOK！

ロビー



12:00～13:30

さわやかカレー販売 500円

限定150食 ※なくなり次第終了

ステージ

歩行分析
スタンプ

歩行分析

10:00～12:00



バーチャル散歩

12:30～14:30

バーチャル
スタンプ

ブース

コミュニティホール

ブース

体力測定
脳年齢
チェック



運動体験①

7秒間エクササイズ

【講師：第一生命経済研究所
上代実志氏】

10:50～11:30



血管年齢
チェック



運動体験②

リズムに合わせて
体を動かそう

【講師：ルーチェキッズ
クラブ 原田光氏】

13:00～14:00



日めくり
カレンダー



アルコール・
ストレス
チェック



はじめよう・
けんこうtime
(食生活)



くすりの
相談会



骨密度
姿勢
チェック



乳がん触診体験
隠れ脳梗塞
チェック



かむ力チェック



栄養相談
健康長寿弁当販売
※限定70食

研修室・機能訓練室

こどもひろば

9:30～11:30

ニュースポーツ (モルック)
からだのふしぎたいけん

11:50～12:30

シャカシャカおにぎり
つくってたべよう 限定100個

13:00～15:00

こどもしょうぎクラブ
からだのふしぎたいけん

ひろば①
スタンプ

ひろば②
スタンプ

ひろば③
スタンプ

体力測定

アルコール・
ストレス

くすり

乳がん

運動
体験①

脳年齢

はじめよう

骨密度

隠れ
脳梗塞

運動
体験②

血管年齢

日めくり

姿勢

かむ力

栄養相談

調理室

親子で楽しくクッキング

地元の食材を使った「さどの恵みランチ」

対象：小学生親子 ※申込が必要です。

①10:00～11:30 (8組)

②13:00～14:30 (8組)



クッキング
スタンプ

クッキングメニュー

★ごはん (自然栽培米)

★佐渡牛の肉巻き

★佐渡産納豆和え

★かぼちゃチーズ焼き

★具たくさん汁

参加してくれた方へ
米・果物セット
プレゼント！

申込締切10月13日 (金)

※申込方法は表面をご覧ください