

10月21日(日) 午前10時～午後3時

湖南省保健センター

# 健康まつり

今日の食事 今日運動 未来の健康

自分の健康状態を知って、食事や運動など、生活習慣を改善しましょう。

BIWA-TEKUを使ったウォーキングも開催します！

健康こなんポイント  
たまります！

ヘルパーT細胞



「BIWA-TEKU」アプリをダウンロードしてご持参ください。

## めざせ!!健康はかせ

- ★ やさいはかって350g
- ★ 糖尿病クイズラリー
- ★ びっくりびっくり糖分量
- ★ こわーい脂肪体験

いろいろ  
もらえる

## キッズコーナー

- ★ 親子で元気！作ってみよう簡単ごはん  
午前10時30分～、午後1時30分～  
(各回12組〔先着順〕)
- ★ バルーンアート
- ★ おりがみ体験

## 健康チェックコーナー

- ★ 血流観察(血液さらさらチェック)  
整理券を配布します。(午前・午後各100人〔先着順〕)
- ★ 骨密度測定      ★ お薬相談
- ★ 肺年齢測定      ★ 健康相談

野菜らくうま料理の試食  
湖南省産の野菜の販売      などもあるよ！

## 湖南省 JK 課も参加します！

- ★ エプロンシアター「早寝早起き朝ごはん」
- ★ 運営ボランティアとして測定などに参加



## はたらく細胞と コラボレーション

人気アニメ「はたらく細胞」が健康まつりを盛り上げてくれます。

- キャラクターシール、救急絆創膏セット
- メッセージボード付き等身パネル
- 血小板ちゃんのキャラクターバルーン



はたらく細胞

©清水器/講談社・アニプレックス・davidproduction

問健康政策課〔保健センター〕 ☎72・4008 ☎72・1481

