



健康づくり



フェスティバル

とき 11月8日(土) 午前10時～午後3時30分

ところ 新発田市生涯学習センター
〈笑顔とふれあいあわくあわく体験〉




食の循環によるまちづくり

テレビ・雑誌で人気!

第31回 食の循環しばたリレートーク

定員300名 入場無料
無料託児所ルームあり ※要事前申込み

講師 **南雲吉則 氏**
(ナグモクリニック総院長)

「老化、病気に負けない 錆びない生き方」

〈開演〉午後1時30分(開場1時)

食のコーナー



ザ★給食 整理券配布:午前11時～ 販売時間:午前11:30～


- ・GMT(地元)弁当 (限定:100食 価格:300円)
メニュー:ごはん、アスパラグリーンカレー、鮭のパン粉焼き、こんにゃくのピリ辛煮、糸瓜の炒め物、デザート
- ・あげパン (限定:100個 価格:100円)

*親子笹団子づくり体験
◆10:15開始(受付10:00～) 所要時間1時間程度 先着30組様(要事前申し込み) 料金:400円
◆10月20日(月) 9:00より電話または健康推進課窓口にて受付

*楽しく選んでサツ! とわかる 食事バランス

健康管理のコーナー

- *薬と健康展
◆きつず薬剤師体験 10:00～ 先着50名 対象年齢 年長児～小学校6年生まで
◆お薬相談 ほか
- *健康チェック
◆血管年齢、脳年齢、骨密度、ストレス度、アルコールパッチテスト、ロコモ度チェックなど (受付) 9:45～14:45
- *アロママッサージ体験 10:00～13:00
- *こころの健康づくり



このコーナーの体験はすべて無料です。

げんきチャチャチャ!の朝ごはんⅡ発表会
保育園児たちが100彩マンといっしょに元気に歌って踊ります ◆ 午前10時～

◎地区組織の活動紹介・新発田市保健自治会・新発田市食生活改善推進委員協議会 ◎健康づくりポスター・標語の展示



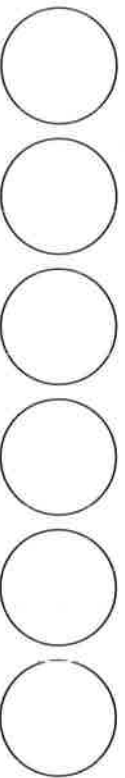
めざせ☆100彩 マロスマート

A～Fの順に並べてできることばはなんでしょう？

ヒント：健康を確認するために、定期的に受けることが大切です。

1		2		3	
4	E				D
5				6	7
	8				
9		F		10	
			A		
					B

解答



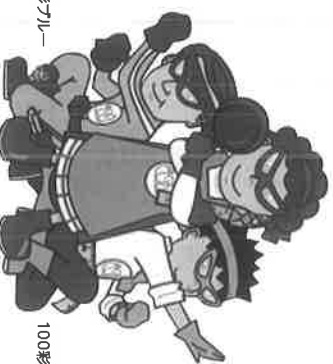
タテのカギ

1. ホテルのマネージャー。_____人
2. 毎日しっかり食べて、元気なからだをつくらう
3. 秋のくだもの。佐渡の特産品
7. 鶏肉は英語で_____

ヨコのカギ

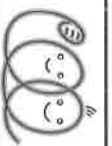
1. _____ わせなら手をたたこう
3. つるの_____ がえし
4. お米をはさぎにかけて自然乾燥させること
5. 黒と白の石で勝負
6. 月岡温泉開湯 100 年祭で小林幸子が監修した
オリジナル料理。_____ めし
8. お口のおそうじ。しっかりとみがこう
9. 秋の行事。_____ 勤会
10. 優勝者に与えられるのは_____ メダル

しばたの健康ヒーロー 100彩マソ



100彩フルー

100彩イエロー



健康しばた21
めざせ100彩

～健診で自分のからだ見直そう～

解答を記入し、健康づくりフェスティバル会場へお持ちください。正解者に景品をお渡します。