

NEW!!

# 集めたスタンプの数で景品を選べるようになりました!!

新発田市

イベントや  
教室に参加して  
楽しく健康になろう!

## 健康づくり スタンプ ラリー

こまめに身体を動かそう!  
1日7,000歩



朝ごはんを  
毎日食べよう!

定期的ながん検診を  
受けよう!!

しばたの健康ヒーロー 100彩マン

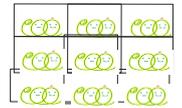
- 3コ→健康づくり応援グッズ
- 6コ→温泉入浴券
- 9コ→QUOカード1,000円分

### 参加方法

- ① イベントに参加してカードにスタンプを押しもらう



- ② スタンプ数に応じて景品と交換



(注意) 景品交換した時点で、それまで集めたスタンプは無効になります。

#### 【景品交換場所】

イベント会場、市役所本庁舎2階健康推進課窓口、健康プラザしうんじ  
※がん検診会場では、景品交換はできません

## 平成27年度スタンプラリー対象イベント・教室 (H27.4月現在)

※日時、場所、内容等が変更になる場合があります。詳細は各問合せ先や広報しばた等でご確認ください。

名称	日程	会場	内容
★旬のヘルシークッキング教室	5月～	健康プラザしうんじ	食事による生活改善をめざす! 地産地消料理教室 (各回ごとにスタンプ)
★しばたのおかず料理講座	5月～	健康プラザしうんじ	心と体に優しい郷土の味、しばたのおかずの調理実習 (各回ごとにスタンプ)
栄養講習会	通年	各地区	塩分控えめ、野菜たっぷりの栄養バランスのとれた食事を学んで調理しよう
親子料理教室	各地区による	各地区	料理を作り、食のゲームを楽しもう! 家庭での食事づくりやマナーのコツを学びます
毎日の健康づくり講演会	6月～10月	市保健センター	医師・歯科医師・薬剤師等による健康づくり講座 (各回ごとにスタンプ)
食の循環しばたリレートーク	①11月7日(土) ②未定	生涯学習センター	食をテーマとした著名人による講演会 (各回ごとにスタンプ) 【みらい創造課企画政策係 ☎22-3101】
旬の野菜でかんたん! 朝ごはん	毎月	—	毎月1回広報しばたで紹介している朝ごはんレシピを作ったことのある方にスタンプ1つ押印
げんきチャチャチャ! の朝ごはんⅡ	通年	—	新発田市オリジナルの食育ソングを聞いた・踊った方にスタンプ1回押印

食  
習  
慣

めざせ100彩健康づくり推進実行委員会

【問合せ先】新発田市健康推進課 めざせ100彩推進係 ☎22-3101 ★印の教室: 健康プラザしうんじ ☎41-4602

	名称	日程	会場	内容
ウォークイベント	れんぎょう・さくらお花見ウォーク	4月19日(日)	紫雲寺地区公民館・加治川地区公民館中川分館	加治川桜まつりと同時開催【加治川地区公民館 ☎33-2433】【紫雲寺地区公民館 ☎41-2291】
	月岡温泉湯ったりウォーク	5月24日(日)	月岡カリオンパーク	月岡温泉の湯けむりや新緑の中を歩こう【豊浦地区公民館 ☎22-9534】
	しおかぜウォーク	5月31日(日)	藤塚浜海水浴場	紫雲寺記念公園や藤塚浜の爽快なしおかぜを感じて楽しく歩こう
	城下町しばた歴史ウォーク	9月27日(日)	五十公野公園 陸上競技場	秋の自然や城下町の歴史を味わいながら楽しく歩こう
	紅葉ウォーク	10月24日(土)	菅谷コミュニティセンター	のどかな景色の広がる菅谷を歩いて、深まる秋を感じよう
運動習慣	★運動教室らくらくコース	5月～	健康プラザしうんじ	転ばないための筋力やバランス力をつけよう(初回参加時にスタンプ)
	★運動教室しっかりコース	5月～	健康プラザしうんじ	心地よい汗をかいて生活習慣病を予防しよう(初回参加時にスタンプ)
	★本気でボディシェイプ教室	5月～	健康プラザしうんじ	安全で効果的なシェイプアップ法を3カ月でマスター！(初回参加時にスタンプ)
	★バランスエクササイズ教室	9月～	健康プラザしうんじ	筋肉のバランスや姿勢を整えるエクササイズ(初回参加時にスタンプ)
	★やさしいダンス教室	1月～	健康プラザしうんじ	ダンスの要素を取り入れた運動で、しなやかな筋肉をつくろう(初回参加時にスタンプ)
	めざせ100彩講演会(運動編)	3月	カルチャーセンター	いきいきと暮らすための体づくりのコツを学ぼう
	20万歩チャレンジ	通年	健康推進課 健康プラザしうんじ	1か月(30日間)で20万歩をめざそう！(初回チャレンジでスタンプ)
	20万歩チームチャレンジ	5～6月 10～11月	健康推進課 健康プラザしうんじ	2～5人で一緒に20万歩達成をめざそう！(各回チャレンジごとにスタンプ)
	★健康増進スタジオ	通年	健康プラザしうんじ	医師と健康運動指導士があなたにピッタリの運動プログラムを提供します(初回利用時にスタンプ)
健康管理	市が実施するがん検診 [胃・大腸・肺(喀痰)・前立腺・乳・子宮頸がん]	5月～2月	各検診会場	がん検診を受けて、健康を確かめよう！(各がん検診ごとに結果通知でスタンプを送付)
	★いつまでも元気塾	6月～	健康プラザしうんじ	脳を活性化させ、若さを取り戻すための教室(初回参加時にスタンプ)
	歯科無料健診と相談	6月6日(土) 6月11日(木)	6日:生涯学習センター 11日:市役所本庁舎	歯の健康チェック！歯科健診・歯科相談など6日のみフッ化物塗布実施。11日は成人対象
	健康づくりキャンペーン	6月、2月	市内ショッピングセンター等	100彩マンと楽しく健康づくりを体験しよう
	健康づくりポスター・標語	6月～8月	応募先:健康推進課	健康づくりをテーマにポスターや標語を募集します(応募者にスタンプ)
	健やか育児講演会	7月18日(土)	生涯学習センター	妊婦やそのパートナー、子育て世代のパパ・ママを対象とした子育て講演会
	こころの健康講演会	9月	生涯学習センター	こころの健康づくりをテーマとした講演会
	健康づくりフェスティバル	11月7日(土)	生涯学習センター	講演会や園児による「げんきチャチャチャ！の朝ごはんⅡ」の発表会、健康チェックコーナーなど
	健康教室・健康相談等	通年	各地区	生活習慣に関する講話や体験・相談など

めざせ100彩健康づくり推進実行委員会

【問合せ先】新発田市健康推進課 めざせ100彩推進係 ☎22-3101 ★印の教室:健康プラザしうんじ ☎41-4602