



石川県津幡町 資料提供

平成30年10月5日
町民福祉部健康推進課
担当:高村
☎076-288-7926

健康まつり2018の開催

1. 概要・目的など

町民の健康意識の高揚を図り、日常の生活習慣を見直す機会として、「こころとからだのヘルスケア～知ろう！測ろう！体験しよう！～みんなで実践AYT(朝に野菜を食べよう)」をテーマに健康まつりを開催します。

ヘルスチェックラリーでは、2つのコースから選んで町内をウォーキングします。測定コーナーでは、血管年齢や血糖値、骨密度測定等、体験コーナーでは野菜 350g の重さ当てクイズ、ラフター(笑い)ヨガ、缶バッジ作り、ノルディックウォークなどを行います。各コーナーを体験してスタンプ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

平成30年10月14日(日) 8時50分～12時 (8時50分開会式)

3. 場所

津幡町福祉センター

4. 出席者(協力団体)

石川県予防医学協会、河北地区糖尿病発症・重症化予防ネットワーク協議会、河北中央病院、金沢大学臨床薬物情報学研究室、河北瀉生産出荷組合、俱利伽羅そば普及会、薬剤師会、介護予防メイト、キャラバンメイトみかん隊、食生活改善推進会、スポーツ推進委員会、保健推進会、母子保健推進会(順不同)

5. その他(注意事項など)

ノルディックウォーク講習・体験、ラフター(笑い)ヨガ(1回目)は津幡中央公園で実施。