



みんなでひろげよう健康の輪！

第22回

なよろ

健康まつり

とき 9月26日(土) 9:30~12:00

ところ 総合福祉センター(西1南12) 参加無料

9:15から各コーナーの整理券を配布します。

健康チェックコーナー

骨密度測定

あなたの骨は大丈夫？
年齢からみた骨の健康度がわかります！
先着 250人

体内健康測定

はかって予防 生活習慣病
見た目ではわからない内臓脂肪や筋肉率など、大切な体の組織・成分を一度に測定します
先着 150人



動脈硬化測定

あなたの大切な血管は守られていますか？
先着 30人

内臓脂肪CT(断層)検査

メタボリックシンドロームにご用心
先着 50人

保健推進員コーナー

転ばないために...足指力測定と乳がん自己検診法について、一緒に体験しませんか？

食生活改善推進員コーナー

おいしさいっぱい試食品!!
地場産の素材たっぷり旬の味覚にこだわりました!



販売コーナー

ハートフルみらいの手づくりパン
地場産品!採りたての新鮮野菜!

市立大学コーナー

ノルディックウォーキングと健康づくり
足から若さと元気を取り戻そう



赤十字救急法体験コーナー

あなたも救える尊い命

歯の健康コーナー

一生自分の歯でおいしく食べよう
かむ力を試してみませんか?

休足日コーナー



足の裏から心地よい刺激を
毎日の元気は足の裏から!

ちびっこひろば

のびのび子育て ワンポイント!
親子あそび
時間 10:15~11:15



なよろ健康あるキング表彰式



あるキングって...
6月~8月で報告のあったウォーキング(歩数)の順位を発表します。
時間 11:15~

送迎バスのご案内(風連地区)



行き 風連庁舎 8:45 風連駅前 8:50 総合福祉センター着 9:10
帰り 総合福祉センター発 11:30で同経由となります

主催: なよろ健康まつり実行委員会 後援: 名寄開業医師会、名寄三師会
問い合わせ: 保健センター ☎01654 1486