



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