



みんなでひろげよう健康の輪！

なよろ

# 健康まつり

とき 9月25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。

## 体内健康測定 先着150人

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。

## 骨密度測定 先着130人

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！

## 内臓脂肪CT(断層)検査 先着45人

メタボリックシンドロームにご用心!!

## 動脈硬化測定 先着30人

あなたの大切な血管は守られていますか？



## なよろ健康あるキング表彰式 11:00~

6月~8月で、あるキングに参加した人の中からウォーキング(歩数)の多かった10位までの方を表彰します。

### 歯の健康コーナー

いつまでも、自分の歯でおいしく食べよう  
◆かむ力が一目でわかります！

### 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! 10:00~



### 販売コーナー

ハートフルみらいの手づくりパンや、地場産品! 採りたての新鮮野菜が盛りだくさん!

### 保健推進委員コーナー

足指力測定&リズムにのって健康体操、乳がん自己検診法  
◆一緒に楽しく体験しませんか?

### 市立大学コーナー

ノルディックウォーキング  
◆足元から若さと元気を取り戻そう!

### 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

親子あそび☆のびのび子育てワンポイント  
エプロンシアターほか、お楽しみプレゼント  
◆時間 10:15~11:15



### AEDコーナー

あなたも救える尊い命



### 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  
問い合わせ 保健センター〈事務局〉

後援 名寄開業医師会・名寄三師会  
☎0165421486