

# 第20回なよろ健康まつり

と き 9月22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発行します。

なよろ健康まつり実行委員会 ☎01654 1486

## 送迎バスのご案内(風連地区)

【行き】風連庁舎発(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。



## 健康チェックコーナー

### 骨密度測定

- あなたの骨は大丈夫? -

かかとを乗せてわずか30秒。

あなたの骨密度のめやすがわかります。

・先着 260人



### 転倒予防に向けて

- 足指力測定とかんたん体操 -

足指や足裏の筋肉など、転倒予防に大切な下肢の力を測定します。

保健推進委員

はかってみようウエストサイズ!!

- おなかまわりは大丈夫? -

正しく測って腹囲チェック!!

### 腹部CT(断層)検査

- メタボリックシンドロームにご用心!! -

腹囲測定後...

男性85cm、女性90cm以上の希望者

で40人の方に限らせていただきます。

### 体内健康測定

- 生活習慣病を予防しましょう -

見た目では分からない

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



## 試食コーナー

### おいしさいっぱい

地場産の素材たっぷり旬の味覚にこだわりました!!

食生活改善推進員

## 赤十字救急法体験コーナー

テーマ:あなたにも救える 尊い命

心配蘇生法・AEDの使い方などを体験

してみませんか?

## 健康くらぶ

- あなたの体力年齢は何歳ですか? -  
手足の力から全身のバランス感覚まで一度に測定。

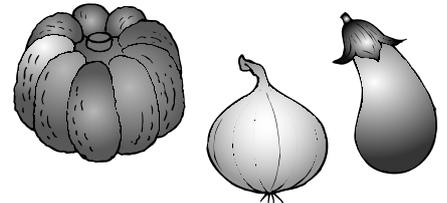
## 名寄市立大学生コーナー

### 食物繊維のお話

食物繊維の摂り方や料理の工夫について、一緒に学んでみませんか?

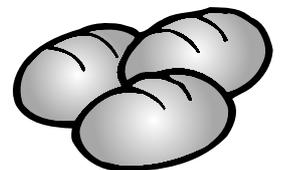
## 食育推進コーナー

- チャレンジしよう!!大切な野菜選び -  
毎日の元気は栄養バランスから。



## 販売コーナー

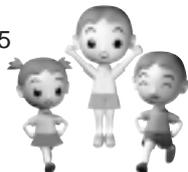
- ・丘の上学園 手作りパン
- ・畑の恵み会 採りたての野菜



## 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
- ・時間

10:15~11:15



## 天塩川だより

### 和寒町

## 全道トライアル選手権第5戦和寒大会

足を使わずに、バイクを操って岩などの障害物をクリアするライダーたちの華麗なテクニックを堪能できます。

- ・と き 9月2日(日)
- ・ところ わっさむサーキット

問い合わせ オートショップサイトウ(☎0165-32-4166)  
和寒町役場産業振興課(☎0165-32-2421)

### 中川町

## 中川の歴史写真展

- ・と き 9月4日(火)~17日(月)
  - ・ところ 中川町山村開発センター(中川町字中川)  
佐久地区公民館(中川町字佐久)
- 問い合わせ 中川町工コミュニティセンター(☎01656@5133)