



入場無料



こころとからだの健康のために

ふくふく健康21フェスタ

来て・見て・触って健康チャレンジ!
～継続は力なり～

日時 2019年9月7日(土) 10時～15時

場所 シーモール下関 2階、4階の各会場で開催!

2階 シアター1 13時30分～14時30分

講演会

『知って得する!運動のススメ』

講師:(株)グローバルヘルスプロモーション
健康運動指導士 植田 明子 先生

親子必見!楽しく運動して
セルフケアできる方法を伝
授。また、運動を通して元気
な子に育つ秘訣を、現役子
育て中の講師がアドバイス
をしながら一緒に考えてい
きます。



※満席の場合、入室を制限する場合があります。ご了承ください。

2階 サンパティオ

食育コーナー

『地元産食材を当てよう!』

無料歯科検診も実施!

体験ブースで抽選券を3枚集めて、
JAの新鮮な地元産食材を当てよう!

【主な体験ブース】

- ・一日分に必要な野菜の量は?
- ・食事バランスを考えよう
- ・『のみこみ』について考えよう!
- ・はかりしれない!! 食と計量の関係
などなど...



4階 シーモールホール

ここから(心・体)チェックコーナー(詳細は裏面へ)

- ★ お医者さんによる禁煙相談・受動喫煙対策パネル展示、各種チェックコーナーなど
- ★ ふく薬健康チェックコーナー(～血管年齢測定・その他カラダチェック～)

※下関市薬剤師会実施の健康チェックは先着90名に整理券を配布します。

整理券は午前10時より2階セントラルコート(正面玄関入ってエスカレーター上がってすぐ)にて配布
(シーモールは午前8時開場)

<主催>下関市 <共催>下関市健康づくり推進協議会

<後援>(一社)下関市医師会、(一社)下関市歯科医師会、(一社)下関市薬剤師会、(公社)山口県看護協会下関支部、(一社)山口県理学療法士会、(一社)山口県言語聴覚士会
(一社)山口県作業療法士会下関地区、(一社)山口県歯科衛生士会下関支部、下関市保健推進協議会、下関市食生活改善推進協議会、下関市食品衛生協会
(一社)山口県労働基準協会下関支部、(公社)山口県栄養士会研究教育専門部会、下関市PTA連合会、しものせき健康ブランド認定事業所(西中国信用金庫
山口県農業協同組合下関統括本部、サンデン旅行(株)、山口ヤクルト販売(株)、下関商業開発(株)、(一社)山口県計量協会、下関市教育委員会(順不同)

問い合わせ先 下関市保健部健康推進課 TEL231-1408

※催事内容は変更される場合があります。



ふくふく健康21フェスタ

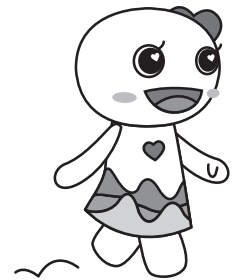


入場無料

4階 シーモールホール 10:00~15:00

ここから(心・体)チェックコーナー

- 知って得するタバコの害!なくそう受動喫煙コーナー(下関市医師会、下関市健康推進課)
→医師による禁煙相談、受動喫煙対策パネル展示
- ふく薬健康チェックコーナー(下関市薬剤師会) ※先着90名。要整理券
→血管年齢測定、体脂肪率、体水分率測定等
- しおり作りで手のリハビリ体験(山口県作業療法士会下関地区)
- 体力チェックコーナー(山口県理学療法士会)
- クイズで脳トレ!(西中国信用金庫)
- ヨガでカラダをほぐそう!!(LAVAシーモール下関店)
- 簡単!ミニ脳力チェック(下関市保健推進協議会)
- 消防署コーナー(下関市消防局)
→心肺蘇生の手順・AEDの使い方紹介など
- 骨の健康チェック、いのちのワクチンコーナーほか(下関市健康推進課)
- その他啓発・紹介コーナー等(下関市保険年金課、同保健医療政策課)



2階 サンパティオ 10:00~15:00

食育コーナー

- 地元産食材が当たるスピードくじ(山口県農業協同組合下関統括本部)
→各ブースで抽選券を3枚集めると、抽選で新鮮な地元産食材が当たる!
- 無料歯科検診(下関市歯科医師会)
- 食と口腔、飲み込みについて(山口県言語聴覚士会)
- 若者の食事が大変だ!食事バランスを考えよう!(山口県栄養士会研究教育専門部会)
- 一日分の野菜の量をはかってみよう(下関市食生活改善推進協議会)
- はかりしれない!! 食と計量の関係(山口県計量協会)



2階 ピアモール 12:30~15:00

まちの保健室 ~血圧測定・体脂肪率測定・血管年齢測定など~
(山口県看護協会下関支部)

