

胎内市民の「病気を減らし」と「元気を増やし」を応援する体験型フェアです!!

# Tainai健康づくりフェア

日時

平成30年 **6** 月 **24** 日 (日)

午前9:30～正午 (受付9:15～)

会場

胎内市産業文化会館

参加費無料

げんきつきー



健康づくり推進  
キャラクター

申込み不要

おいしいものを友達や家族  
と食べに行きたいな♪

いつまでも自分のことは  
自分でやりたいな…★

いつまでも  
あなたらしくいるために…

**健康**でいることが大切です

「病気を減らすこと」と「元気を増やすこと」を大切にした  
2軸の健康づくり活動を胎内市では行っています!!

《病気を減らす》

検査データの改善、適度な運動、禁煙  
バランスの良い食事、十分な睡眠  
…など

加齢に伴い病気は増える傾向…

《元気を増やす》

家族や仲間とのふれあいがある、生き  
がいをもつ、役割がある、夢や目標が  
ある  
…など

病気が重いほど

元気を増やす必要あり!

裏面をご覧ください

Tainai健康づくりフェア に来れば、楽～しいすけ、そうだねえ～  
もっと元気になる、健康になれること間違いね～ね!

# Tainai 健康づくりフェア プログラム

- 9:30～9:50 オープニングセレモニー  
開会宣言・あいさつ  
プログラム入場行進
- 9:50～11:50 各コーナーの催し
- 11:50～12:00 閉会フィナーレ  
＜みんなで踊りましょう＞

## Let's シールラリー♪

会場を巡ってシールを集めよう！  
5色のシールを集めると、  
ステキな景品がもらえるよ♪



## 心の元気UP↑ 楽しい企画 盛りだくさん！

人とのふれあいや活動を通して元気になることを目的としている“元気づくりプログラム”の楽しい体験と企画員とのふれあいで今よりもっと元気になれる企画を用意しています！

- ☆にこ楽・胎内「みんなのお茶や」特製！手作り健康茶のふるまい
- ☆健康づくりキャラクターお面づくり
- ☆正しい歩き方講座
- ☆医師/看護師なりきり体験（子ども限定）
- ☆丸太切り体験
- ☆レタス・ミニ人参・万能ねぎなどの栽培体験
- ☆スマイル体操
- ☆フライパン1つで出来る！話題の“ワンパン朝食”試食
- ☆お口の健康のおもしろ川柳募集！

## お悩み解決！

### ちょこっと健康相談

ちょっと聞いてほしい身体の悩み…専門職がやさしくお答えします！

お口のことから、食事のことまで、どうぞご相談ください♥

- ☆看護師
  - ☆歯科衛生士
  - ☆栄養士
- が、  
待ってま〜す!!

## Tainai 健康づくりフェア 健康スタンプ王国 対象事業です★

健診や元気づくりプログラムなどの健康づくり事業に参加してスタンプを4個集めると応募できます。  
スタンプカードは当日受付にて配布・押印します。

## 楽しく学ばイマドキの健康♪

- ☆飲食物に含まれる食塩・砂糖の量紹介
- ☆野菜がかわいく変身！野菜350gクイズ
- ☆簡単にバランスの良い朝食を！「レンチン」レシピの配布★
- ☆ピカもく劇団による「お口の健康」劇
- ☆話題の脳活性化ゲームでいきいき脳に若返り(\*~\*)
- ☆風邪予防！集中力アップ！お口の力を強くするコツ伝授！  
～他にも楽しく健康を学ぶコーナーがたくさんあります～

今年から始まった“Tainai 健康づくりフェア”は、子どもも大人もふれあいながら、胎内市の健康づくりを体感してもらえるようにアイデアいっぱいの、温かみのある手作りイベントです♥みなさんのご来場お待ちしております。

～Tainai 健康づくりフェア応援隊一同～