

2024

さばえ

# 食と健康フェア

【日時】令和6年9月22日(日)10:00~15:00

【会場】アル・プラザ鯖江 1F

バルーンアート① 11:00~  
であとぼう!② 14:00~

## 食コーナー



#野菜ソムリエと一緒に楽しく挑戦

クイズもあるよ!

#農林政策課

当ててみよう1日に必要な野菜の量

参加者には、景品プレゼント!!

食生活改善推進委員会

1皿分の野菜の量  
見てみましょう!

たっぷり野菜のレシピ配布!

## 健康コーナー

乳がん検診  
受けられます!  
〔完全予約制〕

#もう受けましたか? 健診・がん検診

〔健診・がん検診でわかることと受け方〕

#大人の健康づくり

〔7つの健康習慣普及啓発〕

〔かかりつけ医をもちましょう!〕

#親と子の健康づくり

〔相談はアイアイ親子サポートセンターに!〕

鯖江市愛育会

結核予防・複十字シール運動&クイズに挑戦!

新生児の赤ちゃんの重さを感じてみませんか?

みんなでやってみよう!

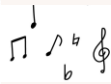
健康つてしあわせ体操 (1回5分)

① 10:15~ ③ 13:15~

② 11:15~ ④ 14:15

赤ちゃん  
人形で!

## 測定コーナー 無料



#骨密度測定・薬剤師による結果説明

協力: 鯖丹地域薬剤師会、株式会社ファイネス

<11:00~14:00>

#ベジチェック

(野菜の摂取量を測定)

食コーナーで野菜の量  
を確認しましょう!

#血管年齢の測定

#脳の健康チェック

#AGEs蓄積測定(老化の度合)

協力: 明治安田 武生営業所

## 心の健康づくり

~ゲートキーパー・ザ・カーちゃんズ~

こころと体をゆるめる体操の紹介 (1回5分)

① 11:00~ ② 13:00~

## 目の健康づくり

~NPO みるみえる~

ビジョントレーニングを  
体験しよう!

目の体操・ビジョントレーニング体験 (1回5分)

① 10:30~ ③ 13:30~

② 11:30~ ④ 14:30~

【主催】鯖江市

【共催】株式会社平和堂 アル・プラザ鯖江

【問合先】鯖江市健康づくり課 ☎0778-52-1138

