

# ヘルスアップ フェスタ

**11/23(日) 9:30~15:00**  
(最終受付14:30)  
**八百津町ファミリーセンター**

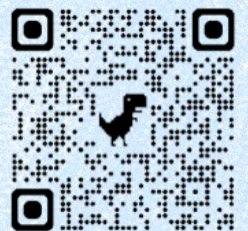
八百津町合併70周年を記念して  
ヘルスアップフェスタがバージョンアップ！

学んで 作って 遊んで 体験して  
特別ゲストもお招きして 汗に笑いにてんこ盛り！  
子どもも大人も楽しめる 八百津町だけのお祭りです！

皆様のご来場をお待ちしております！  
ブースの詳しい紹介は裏面をご覧ください▶

70周年記念  
特設ページはこちら

主催：八百津町  
問い合わせ先：八百津町保健センター  
☎0574-43-2111(内線2561・2562・2569)



# 笑う

日常生活が運動に代わる！？

## ながら運動講習会

特別講師：吉本芸人 サバンナ八木さん

対象：八百津町在住の18歳以上の方

時間：10：00～10：50

（受付9：30～）

参加費：500円

定員：100名

持ち物：動きやすい靴

※参加できるのは、自力で歩行できる方に限ります  
※お子様連れの場合は目を離さないようご協力をお願いします

笑って動いて、  
日常生活に運動をプラス！

# 歩く

## Motion DNA

～知って 歩いて 健康つづく～

対象：子どもから大人まで

（株）ミスノが開発した  
画期的な機械！

5m歩くだけで  
あなたの歩行タイプが  
わかります！

# 測る

## ベジチェック体験

対象：子どもから大人まで

手のひらを機械にかざすだけで  
日頃の野菜摂取量をチェック！

# 調べる

八百津町ホームページ  
各種検診・検査▼



要予約

# 動く

要予約

椅子に座って認知症予防！

## みんなで体験・椅子空手

特別講師：コタツキー社長

対象：子どもから大人まで

時間：13：00～14：00

（受付12：30～）

参加費：無料

定員：50名

持ち物：動きやすい靴

激しい動きは必要なし！

誰でも手軽に認知症予防！



# 作る

要予約

## カルシウムについて知ろう！

～バター作り体験会～

対象：小学生のお子さんとそのご家族

時間：①11：00～12：00

②14：00～15：00

参加費：無料

定員：各回10組

持ち物：保冷剤、保冷バッグ

※作ったバターは早めにお持ち帰りください

※日持ちしないので、早めにお召し上がりください

バターを作りながら、

カルシウムについて学ぼう！

# 遊ぶ

ゲームで体験！？

with AR

## ワクワクもぐらたたき

対象：子どもから大人まで

持ち物：動きやすい靴

※当日整理券を配布します



ゲームで楽しく運動！

たくさんモグラを退治できるのは誰だ！

野菜足りてる？  
一日分の  
野菜摂取量当てクイズ

対象：子どもから大人まで

一日分の野菜の重さ

あなたは当てられますか？

野菜たっぷり

おすすめレシピも配布します！

## 乳がん・子宮頸がん検診

対象：乳がん検診→八百津町在住の40歳以上の女性

子宮頸がん検診→八百津町在住の20歳以上の女性

時間：13：30～15：00 定員：15分毎に8名（要予約）

持ち物：問診票、料金

※予約は八百津町保健センターまでお電話ください

自分の健康状態は定期的に調べましょう！

## 【事前予約について】

『ながら運動講習会』『みんなで体験・椅子空手』『カルシウムについて知ろう！～バター作り体験会～』  
上記3つのブースは事前予約が必要です。

参加をご希望の方は右の予約フォームにてご予約をお願いいたします。予約の受付開始日は10/1（水）です。  
先着順のため、定員になり次第受付終了となります。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ、電話での予約をご希望の方は、表面に記載の電話番号までご連絡ください。八百津町合併70周年  
ヘルスアップフェスタ 予約受付フォーム▲

