

楽しみながら健康づくりをしよう！

みんなで行こう！

令和6年度

# 健康フェア



## 睡眠セミナー ～知って得するねむりのこと～

睡眠のお悩みありませんか？  
眠れるようになるヒントが見つかるかもしれません！  
時間 9:30～10:30



## 睡眠プログラム

腸内フローラ検査も受けれます 詳しくはこちらから↑  
時間 10:40～11:30



## おうちでできる簡単ヨガ

ケーブルテレビで放送中のヨガを体験して、ごころもからだもすっきりしよう  
時間 10:40～11:05 講師 畑香菜子先生  
11:15～11:40



## からだチェック ～明治安田生命プレゼンツ～

- ベジチェック 野菜足りてますか？
  - AGEsセンサ 老廃物は溜まってませんか？
  - 脳の健康チェック 脳の働きは年相応かチェック
- 時間 10:30～12:00



## ふくい100彩ごはん

塩分控えめで野菜たっぷり、たんぱく質やカルシウムなど不足しがちな栄養素に配慮した健康メニューのご紹介をします

当日限定のふくい100彩ごはん弁当を販売します  
時間:11:00～11:30 料金:1000円 ※限定20コ 要予約

2024年

11月17日(日) 9:30～12:00 (開場 9:00～)

お問い合わせは

永平寺町保健センター

☎0776-61-0111

健康フェアの詳細、お申込みは  
下記二次元バーコードから↓

会場内  
スタンプラリーで  
景品がもらえる！

明治安田 × 永平寺町

明治安田生命は永平寺町と包括連携協定を締結しています

