

安城市健康づくりフォーラム



カラダに1番、ココロに1番
食から始めるおいしい健康づくり

とき 10月16日(日)
午前10時～午後4時

ところ 文化センター

問▶市保健センター (☎(76)1133)

イベント

健康チェック

骨密度・血管年齢・体組成の測定
結果を基にしたカウンセリングを
行います

お口の健康チェック

むし歯や歯周病のリスクがわかり
ます。歯科医師に相談できます

健康ブース

- 健康年齢測定
※健診結果を持参ください。
- 眼の健康チェック
- ロコモ度チェック
- 姿勢チェック
- 食育クイズ ●試飲・試食 等

キッズ体力測定(子ども向け)

3つの体力測定にチャレンジ!
全てにチャ
レンジした
ら粗品をプ
レゼント!



セミナー

申込番号	開催時間	内容・テーマ	出展者・講師等	定員(人)
1	午前10時30分～10時50分 午前11時～正午	オープニングセレモニー 浅田舞トークショー「今すぐできる健康法」	ゲスト/浅田舞氏	500
2	午前11時～正午	タニタの健康セミナー	㈱タニタヘルスリンク管理栄養士	50
3	午前11時～11時45分	はじめてのヨガ体験(親子向け)	ホリデイスポーツクラブ	30
4	午前11時～正午	親子で、友達同士で、皆で楽しもう! 初めてのヴォイストレーニング(親子向け)	中日文化センター講師 出田光代氏	30
5	午前11時～正午	もっと“キレイ”になる為の食事と運動	ホリデイスポーツクラブ、㈱スギ薬局	30
6	午前11時～正午	親子で楽しむ食農教室(親子向け)	JA あいち中央	25
7	午前11時～正午	楽しく続けるウォーキング講座	ホリデイスポーツクラブ	30
8	午前10時30分～午後1時30分	タニタの調理実習セミナー(材料費500円)	㈱タニタヘルスリンク管理栄養士	30
9	午後1時30分～3時30分	咀しゃくと健康 日本の食育・お行儀・躰・健康寿命を考える 身体を整え健康に生きる	安城更生病院 歯科口腔外科代表部長 服部宇氏 八千代病院 総合内科部長 早川文規氏 他2名	500
10	①午後2時～2時30分 ②午後3時～3時30分	Let'sカムカム♪かむことの大切さを体験しよう (親子向け)	愛知県歯科衛生士会	各50
11	午後2時～2時45分	簡単ストレッチ教室(親子向け)	ホリデイスポーツクラブ	30
12	午後2時～3時	親子で、友達同士で、皆で楽しもう! 初めてのヴォイストレーニング(親子向け)	中日文化センター講師 出田光代氏	30
13	午後2時～3時	もっと“キレイ”になる為の食事と運動	ホリデイスポーツクラブ、㈱スギ薬局	30
14	午後2時～3時	楽しく続けるウォーキング講座	ホリデイスポーツクラブ	30
15	午後2時30分～4時	簡単! ヘルシーおいしいおやつ!(材料費200円) (親子向け)	ヘルスメイト	12組
16	午後2時45分～3時45分	仕事の疲れをリフレッシュ 初めてのピラティス	八千代病院総合リハビリテーションセンター 理学療法士 長谷奈央子氏	15

※席に余裕があれば、当日入場も可能です。

※申込番号8・15はエプロン・三角巾・ふきん持参。

※受付開始は各開催時間の30分前です。

※一部変更する場合があります。

●問い合わせ 安城市健康づくりフォーラム事務局(☎070(5251)8522)

●申込 10月3日(日)までに、代表者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・連絡
の取れる電話番号・参加人数・希望セミナー番号を郵送(必着)かファク
ス・Eメールで「安城市健康づくりフォーラム」係(〒460-8799 日本郵便㈱
名古屋中郵便局留/FA052(252)0580/anjo-f@chunichi-adnet.co.jp)へ
※イベントは申込不要。セミナー申込は1人1回に限ります。午前・
午後それぞれ第3希望まで申込可。

※小学生以下のみでの参加は不可。

※申込が定員を超えた場合は抽選。当選者(代表者)のみ受講ハガキ
を10月5日(日)頃発送予定。

※詳細は右記QRコード又は下記URLから確認できます。

<http://www.chunichi-adnet.co.jp/anjo-f/>



ゲスト紹介:浅田舞氏

アイスショーへ
の出演やスポーツ
キャスターとして
新聞やテレビ・ラ
ジオで活躍する他、
スタイルの良さを
生かし、モデルと
しても活躍。妹はフィギュアスケータ
ーの浅田真央。

