

「健幸は楽しい」を実感できるイベント 健幸フェスタ 2024

さまざまな体験を通して、楽しみながら「健幸」を実感できるイベント「健幸フェスタ 2024」を開催します。身体面の健康だけではなく、人々が生きがいを感じ、安心して豊かな生活を送る「健幸（ウェルネス）」を推進する見附市ならではのイベントです。市が進めている健康づくり施策の4本柱である「食生活」「運動・スポーツ」「生きがい」「健（検）診」それぞれの分野で、年齢を問わずお楽しみいただける31のブースを用意しており、中には新たに実施するイベントもあります。

1. 開催日 6月30日（日） 午前9時～午後3時

2. 会場 ネーブルみつけ

3. イベント概要（抜粋、詳細は別紙チラシ参照）

- ・【新】簡単！ パッククッキング 災害時や時間がない時などの時短料理を調理しながら紹介します。
- ・【新】野菜摂取量を簡単チェック 「ベジメータ」を使って野菜摂取量を測定します。測定結果に応じた食生活のアドバイスやおすすめレシピも紹介します。
- ・【新】みんなで楽しくコグニサイズ 身体を使った運動課題と頭を使った認知課題を組み合わせた「コグニサイズ」を実践します。
- ・健幸ウォーキング ネーブルみつけを発着点として約6kmを歩きます。途中、5月29日にオープンした見附駅交流施設「MITSUKERU」にも立ち寄ります。

