

6月29日 日

9:00
15:00

とき／ところ **ネーブルみつけ**



食生活

野菜足りていますか？ 指一本で簡単チェック

「野菜足りていますか？」
測定時間わずか10秒で野菜
摂取量をベジスコアで
“見える化”します。測定ス
コアに応じた食生活のア
ドバイスやおすすめレシ
ピをご紹介します。いつも
の食生活を振り返るきっかけにしましょう。



協力：見附市保健推進協議会
(株) マルイ・(株) ベルグリーンワイズ

投票で決まる

「人気No.1 わたしの朝ごはん」

市民の皆さまから募集した「わたしの朝ごはん」の中から食べてみたい、作ってみたい朝ごはんに投票してNo.1を決定します！



生きがい

コグニサイズ体験と フレイルチェック

運動しながら、脳を刺激する新しいエクササイズです。
誰でも簡単に取り組みますので、動きやすい服装でご参加ください。リハビリ専門職によるアドバイスもあります。

〈時間〉
9:00～14:00

協力：見附市立病院・ケアプラザ見附

運動

ゲームで スポーツを体験

Nintendo Switchのゲーム
「Nintendo Switch Sports(ニンテンドースイッチスポーツ)」を使ったボウリング大会を開催します。重いボールを持てなくても、椅子に座ったままでも、誰でも気軽に体を動かして楽しむことができます。©Nintendo

〈時間〉
9:00～12:00



※この大会は、任天堂の許諾を得て実施します。
(許諾番号NJ25-AS8SA-F02559)

※この大会は、任天堂の協賛・提携を受けたものではありません。

※参加・観戦にあたっては、以下の任天堂が定める「コミュニティ大会への出場および観戦に関する規約」を確認してください。

https://www.nintendo.co.jp/tournament_guideline/rules.html



健診

無料 歯科検診

歯科医による歯科検診と歯科衛生士から自分にあったブラッシング指導が受けられます。短時間でお口の健康をチェックできる年に1度の大チャンスです。

〈時間〉
9:00～12:00

先着200名に
プレゼントが
あります！！

協力：見附市歯科医師会・歯科衛生士会
長岡保健所



目々の健康づくりがポイントに



健幸ポイント
Wellness Point

来場者
には

**100ポイント
プレゼント！！**

初開催 食生活 健幸マルシェ

見附産食材を使った
健幸マルシェです。
お楽しみに！

【出店予定】

・グリットキッチンカー
・SHAKE SPEAR



食生活



- 管理栄養士がつくる、
また食べたくなる**健幸弁当販売** (11:00～)
※売り切れ次第終了

- 災害時にも役立つ**バッククッキングの**
デモンストレーション (13:00～13:45)

- サッとシステムで**食事診断**



- 元気に夏を乗り切ろう！
栄養と熱中症のお話

- 野菜足りていますか？指一本で**簡単チェック**



- 水道のしくみを学ぼう！
～安全でおいしい水ができるまで～

- 簡単・時短・定番！
あなたの食べたい、作りたい**朝ごはん**に投票しよう

生きがい



- **コグニサイズ体験とフレイルチェック**
～リハビリ専門職による認知症とフレイル予防～
(9:00～14:00)

- **皇帝ダリアと菊を育てて健幸になろう！**
～苗の販売と育て方指導～ (9:00～12:00)

- **フラワーアレンジメントを作ってみよう**
(10:00～15:00)

材料費がかかります

- 認知症について学ぶ**クイズラリー** &
物忘れ相談プログラム体験

- あなたの**こころの健康**をチェック



- ～障がい者差別のないまちづくりを目指して～
条例と地域活動支援センターあじさいの紹介

運動



- **卓球バレーの体験** (9:00～12:00)

- **ゲームでスポーツを体感** (9:00～12:00)

- **チアリーディング教室～チームAnera～** (9:30～9:45)
※小雨決行、雨天中止

- **HIPHOPダンス教室** (9:45～10:00) ※小雨決行、雨天中止

- だれもが楽しめる**ニュースポーツ！**
「カーリンコン」体験 (10:00～12:00)



- 親子で一緒に**「運動あそび」**で身体を
楽しく動かしましょう！ (10:30～11:20)

本校学校の
親子対象

- **モルックの体験** (12:30～15:00)

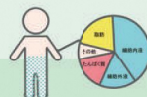


- あなたの体の中をチェックしよう
～簡易**体力測定** & **体組成測定**～ (13:00～15:00)

- だれでもどこでもいつでも楽しめる
ミュージック・ケアを親子で体験しましょう！ (13:30～14:10)

本校学校の
親子対象

- **足型測定会 & シューズの即売会**



- みんなの体は大丈夫!?
体組成を測定してこれからの健幸を考えよう！

健(検)診



- **無料歯科検診** (9:00～12:00)
(見附市歯科医師会、歯科衛生士会)

- **健康体験広場～骨密度簡易測定と血管年齢測定～**

- 数十秒でできる！**かんたん健康チェック！**
～午後からは立ち上がりテストもやります～



- **幼児発育調査、小児生活習慣病予防健診結果揭示**

- **プレコンセプションケア**について揭示

健康分野連携協定企業

大塚製薬(株)
明治安田生命保険(相)

連携事業

にいがたヘルス&スポーツマイレージ
にいがたケンジュプロジェクト(BSN新潟放送)

今年も！

スタンプラリー

各ブースに参加して**景品ゲット！**



景品が
もらえるよ！

「食生活」「運動・スポーツ」「生きがい」「健(検)診」の
各分野のブースを回り、4個以上シールを集めよう。

最新情報は
HPをチェック！

健幸フェスタ



こちら

・特に記載がないイベントは参加費無料、申込不要です。

・対象者の記載がないイベントは年齢を問わず、お楽しみいただけます。

・時間の記載がないイベントは終日(9:00～15:00)お楽しみいただけます。

・発熱、咳や喉の痛み、倦怠感、味覚嗅覚の障害などの症状のある方は来場をご遠慮ください。

■主催／見附市

■お問合せ／見附市健康福祉課健幸づくり係 **Tel 61-1370**

■協力・協賛／園芸福祉みつけ、大塚製薬(株)、(株)共栄堂、健康サポートクラブ、全国健康保険協会、千秋会、地域活動支援センターあじさい
長岡保健所、新潟県栄養士会長岡支部、新潟県スポーツ課、新潟県卓球バレー協会、(株)新潟放送、脳の健康教室サポーター
(株)ベルグリーンワイズ、(株)マルイ、ミズノ(株)、見附ウォーターフロンティア(株)、(一社)見附市観光物産協会
見附市社会福祉協議会、見附市歯科医師会、歯科衛生士会、見附市スポーツ協会・ミズノグループ
見附市総合型地域スポーツクラブ、見附市保健推進協議会、明治安田生命保険(相)、悠々ライフ (50音順)