

祝佐渡市市制施行20周年

祝世界文化遺産登録

めざせ健康寿命日本一!

健康フェスティバル じょうぶら

2024.10.20 日 9:30-14:30

in 金井コミュニティセンター **入場無料**

自分のカラダ
もっと知ろう! もっと動かそう!!

体験・測定 ブース



自分の健康を
知るチャンス!

見て、聞いて、体験して
自分のカラダを
知ることができます!

運動ブース



いろんな運動に
チャレンジ!

自分に合った運動で
カラダを動かそう!

親子クッキング



料理って
楽しい!

佐渡の食材を使って
レッツクッキング!
お申込みは裏面をみてね☆

元気100歳
いいねがっちゃん
弁当

限定70食
販売!



キッズブース



子ども
大満足!

子どもたちが
カラダを使って
思いっきり遊べる

応募者全員に
牛乳プレゼント

クイズラリー



抽選で
豪華賞品が
あたる!

ブースを体験してクイズに答えて応募しよう
佐渡牛、佐渡産果物、佐渡産乳製品
が抽選で**50名様**に当たります!

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

健康ほいんと

5ポイント

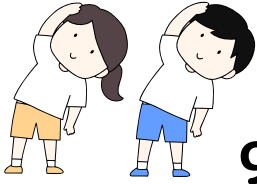
にいがた
ハルス&スポーツアレージ

100ポイント

ご来場の方へ
差し上げます!



お問い合わせ先：佐渡市市民生活部健康医療対策課 TEL 0259-63-3115



オープニング

9:30～みんなで一緒にラジオ体操

参加してくれた子どもに
メモ帳プレゼント

運動ブース

9:50～10:30 体操やダンスで楽しもう

10:40～11:30 ストレッチ&マッサージでリフレッシュ

13:00～14:30 ニュースポーツ体験

体験・測定ブース

- ・ 隠れ脳梗塞チェック
- ・ AGESセンサ ※体内の老化物質測定
- ・ 噛む力チェック
- ・ ストレスチェック
- ・ 姿勢チェック
- ・ 塩分測定



ふたつき容器にご家庭の
みそ汁(50ml程度)を
持ってきてね

- ・ 体験型スポーツゲーム
- ・ 乳がん触診体験
- ・ 健康クイズ



- ・ フレイル予防コーナー
- ・ カラダの痛み相談コーナー
など

親子クッキング

対象：小学生親子
限定8組ずつ

お申込みはこちらから
※お申込み多数の場合は
抽選となります



食事編 10:00～11:30

ごはん、魚のカレーマヨ焼き
切干大根サラダ、具たくさんスープ

おやつ編 13:00～14:00

おえかきクレープ
もみもみヨーグルトドリンク
※おやつ編はお申し込み多数により
締め切らせていただきました



キッズブース

対象：小学生以下

9:30～11:30、12:30～14:30

子ども遊び体験 体力測定 など



明治安田

一生涯のパートナー

第一生命

Dai-ichi Life Group

私たちは佐渡市と連携して
市民の皆様の健康づくりを
推進しています

ご協力いただく皆様

明治安田生命・第一生命・佐渡歯科医師会・佐渡地域振興局・理学療法士
さどひまわりネット・新潟県栄養士会佐渡支部・WELLBeing・佐渡市スポーツ協会
佐渡市スポーツ推進委員協議会・佐渡市健康推進協議会・しまびと元気応援団
かんぼ生命・佐渡乳業