

2025 スポーツ健康まつりと同時開催



キトキト! 健康フェスタ



日時

10月19日(日) 9時~12時

参加無料

場所

氷見市ふれあいスポーツセンター 会議室

予約不要

今年のテーマ 毎日の食事で、心も体も元気に!

健康フェスタのコーナーに参加してスタンプを集めると、景品がもらえます!



・食事バランスチェック (食育 SAT システム)

フードモデルを選んでお盆に載せると栄養価計算が出来、食事のバランスが分かります。



・骨密度測定

かかと部分の骨に超音波を当ることで短時間で骨密度を測定します。



・肌年齢測定

約 40 秒で簡単、手軽に肌年齢を測定し、5 段階評価とアドバイスがもらえます。



おいしく! たのしく! はじめよう! アルビス「腸活セミナー」

albis

(定員 15 名)

① 10:00~ ② 11:00~
(各回 15 分程度)

腸年齢チェックやカンタンなエクササイズをしながら、管理栄養士が腸活の方法についてお伝えします!

協力: 森永乳業株式会社



アルビー®

プレゼント
もあるよ!



・野菜 350g 計量体験



大人の 1 日に必要な野菜の量は 350g 以上!
実際に測って量を確認しましょう。

・栄養・食生活クイズ



問合せ

氷見市健康課 TEL 74-8414