

21st

見つけよう！
みんなの健康、みんなの笑顔

2026

健康フェア

2026年11月15日(日)

時間 10時～15時 (受付14時30分まで)

場所 アビスタ (手賀沼公園内)

先着プレゼント！

おひとり様1回1点限り

①10時～ 入浴剤
オープニング終了後 (先着100名)

②12時～ ポップコーン
(先着150名)



豪華景品が当たる！

ガラガラ抽選会♪
ブースを回ってアンケートに
答えてくれた方に景品プレゼント



スマートウォッチ
日帰り温泉チケット
花の苗、お米…
楽しみうなあ♪

一緒に写真を撮ろう！

【特別ゲスト】

チーバくん
うなきちさん



お子さんから高齢の方
まで、どなたでも楽し
める企画がたくさん♪
1人はもちろん、家族や
友人と参加も大歓迎！

参加・体験型ブースがいっぱい!!

エントランス (手賀沼公園側)

健康のこと
知ろう・学ぼう・体験しよう!

- ★ **総合受付** (スタンプラリー台紙などを配布)
- ★ **先着プレゼント** (おひとり様1回1点限り)
- ★ **ガラガラ抽選会**

- ①手賀沼公園 **笑いヨガ**
「笑顔の処方箋」今日の笑顔度をチェックしましょう!
- ②エントランス **健康うまいものマルシェ**
カラダによい手作りの食べ物や、市内の福祉施設の生産物を販売します。

1階

- ③工芸工作室 **市民歯科健診・親子歯科相談**
歯科医師に無料で相談ができるチャンスです!
ぜひこの機会に、お口の状態を確認してみよう!

- ④ホール **歩行年齢測定会**
リハビリの専門家があなたの歩行年齢を測定! 測定後には生活スタイルにあった運動方法をお伝えします。

- ⑤階段下 **大腸がんクイズラリー&アルコールクイズ**
がん検診受けてますか? 2人に1人が「がん」になる時代。
クイズで楽しく大腸がんについて知ろう!

ビール・チューハイ・ワインで純アルコール量が一番多いのは? クイズで適正飲酒を学ぼう!

- ⑥ストリート前 **健診川柳**
応募いただいた健診を想起させる川柳の中から、あなたのお気に入りの川柳に投票しませんか?

2階

- ⑦第1学習室 **スポーツ健康吹矢**
ゲーム感覚でスポーツ吹矢を体験。吹矢式呼吸で精神力・集中力up!! 親子で一緒に楽しもう。

- ⑧第2学習室 **パワフル生活の健康メニュー
(食と運動)**
乳製品を使った減塩メニューをご紹介します。一緒に我孫子市民の歌健康体操にチャレンジ

- ⑨第2学習室 **簡単フレイルチェックで自分の
からだを知ろう!**
健康な状態と要介護状態の中間を指す「フレイル(虚弱)」。簡単なチェック方法をご紹介します。

- ⑩第3学習室 **アロマオイル ハンドトリートメント**
アロマオイルを使ったハンドトリートメント
(対象年齢: 子どもから高齢者まで)

- ⑪第4学習室 **医師・薬剤師の相談コーナー**
身体や薬のこと専門家に相談してお悩み解決! 漢方薬、セルフメディケーションについて聞いてみよう。

- ⑫第5学習室 **AI姿勢診断**
不調の原因は体の歪みから! 姿勢に表れる歪みをチェックしよう(ご自身のスマホで結果を読み取り)。

- ⑬ミニホール **三角巾・折り紙で脳トレ**
三角巾の使い方を知ろう!
折り紙でチーバくんをつくろう!
防災スリッパを折って履こう!

- ⑭ミニホール **ボッチャ体験**
子供からシニアまで楽しめるボッチャを体験しよう!
初心者大歓迎。

- ⑮フリースペース **お野菜チェック**
野菜食べてますか? ベジチェックで野菜の摂取量を測定! 川村学園女子大学の学生考案レシピも配布します。

- ★フリースペース お子さんに
バルーンプレゼント♪

主催: 健康フェア実行委員会
後援: (一社)千葉県理学療法士会
協力: 大塚製薬株式会社、カラフルバルーン
実行委員会: (一社)我孫子医師会、(一社)我孫子市歯科医師会、
我孫子市薬剤師会、我孫子市リハビリテーション協会、我孫子市福祉
施設連絡会、我孫子市健康づくり推進員及び食生活改善推進員、我孫
子市スポーツ推進委員連絡協議会、我孫子あすなろ吹矢の会、全国健
康生活普及会 柏第一支部、チェリッシュアロマの会たんぽぽ、あび
こ☆笑いヨガくらぶ、我孫子市赤十字奉仕団、我孫子市

<お問合せ> 健康フェア実行委員会事務局(我孫子市健康づくり支援課内) TEL. 04-7185-1126



▲健康フェアの様子はこちら

