

石巻焼そば・
地場産品等販売



第7回

～つなげよう食と健康
のばそう健康寿命～

AM 9:30～開場
先着1,200名様へ粗品プレゼント!!
AM 10:00～AM 10:15
開会セレモニー(アリーナ)

幸せ料理研究家
こうちゃんによる
食育トークイベント

～いのまきの
「すこやかな体と心を
育む豊かな食」を未来へ
つなごう～

場所 大会議室

時間 AM 10:30～11:15

相田 幸二氏
(愛称 こうちゃん)



石巻市民

食育健康フェスティバル

メタボからの脱出
男性ワースト1位、女性2位

AM 10:15～PM 2:30
ブースオープン(体験・展示等)
アリーナ・コモレピフォーラム等

展示コーナー

- *保育所・幼稚園の食育活動
- *生活習慣病を予防しよう!
- *1日に食べたい野菜350gの目安量
- *糖分・塩分の量を見てみよう!
- *食生活改善推進員・保健推進員の活動紹介
- *がん予防コーナー
- *献血PR 等

お楽しみ 試食コーナー

AM 11:30～

- *こうちゃんの地場産品メニュー
笹かまの炊き込みご飯
わかめときゅうりのツナムル
- *地元産野菜と米粉で作ったサラダクレープ

相談コーナー

- *歯科相談・歯みがき指導(歯科医師、歯科衛生士)
- *お薬・禁煙相談 お薬手帳をお持ちください
- *食の安全・安心に関する消費者相談
- *塩分測定(みそ汁をお持ちください)

体験コーナー

- *静脈血栓エコー検査
- *動き年齢測定
- *血圧・血管年齢測定
- *口コモ度チェック
- *骨密度測定
- *体成分測定
- *内臓脂肪測定
- *玄米ダンベル体操

お楽しみ 子ども向けコーナー

- *フッ素塗布体験
- *お菓子で作る「こども調剤体験」
- *こどもの遊び
- *食育紙芝居上演「いのちをいただく」
- *食べ物パズル

健康O×クイズ!!

血圧計等が当たります。

AM 11:50 スタート

キッズじゃんけん大会!!

(中学生以下対象)

3名に図書カード
プレゼント!

PM 2:00 スタート



ベガルタ仙台 健康体操教室

平瀬智行クラブコーディネーター
ベガルタチアリーダーズ

場所 アリーナステージ

時間 PM 1:00～1:50



ブースオープン後に 整理券を配布

- *体成分測定
- *動き年齢測定
- *静脈血栓エコー検査
- *骨密度測定
- *内臓脂肪測定
- *血管年齢測定

平成30年 10月14日(日) AM 10:00 PM 2:30 石巻市遊楽館

シャトルバス (注) 駐車場の台数に限りがありますので、シャトルバスをご利用下さい。

往路	経路	石巻駅前 → 向陽コミュニティセンター → 遊楽館			復路	遊楽館 → 向陽コミュニティセンター → 石巻駅前(石巻市公営バスのみ)		
		第1便	第2便	第3便		第1便	第2便	第3便
向陽コミセン	第1便	9:05	9:20	9:45	向陽コミセン	13:00	13:30	13:45
	第2便	10:35	10:50	11:15		14:40	15:20	15:35
開成	第1便	8:55	9:15	9:45	開成	14:00	14:35	14:55
	第2便							

■主催/石巻市民食育健康フェスティバル実行委員会 ■後援/石巻市、宮城県東部保健福祉事務所

お問合せ先/フェスティバル実行委員会事務局(石巻市健康部健康推進課) TEL/95-1111 (内線2410, 2412)