

人体模型のパズルが
もらえる

来て！見て！体験して！
健康になろう♪

ちのし健康&食育フェスタ

市民の皆さんに健康・食生活への関心を高めてもらうことを目的とした、
茅野市健康&食育フェスタを開催します。
多くのブースの体験、展示、販売が行われます。ぜひご来場ください！！

ワセリンとアロマオイルで
調剤体験



栄養マンのプラバンを
作ろう



HPはこちら→



令和7年10月4日 土曜日

12:30~15:30

場所 茅野市健康管理センター

問 茅野市健康づくり推進課 82-0105

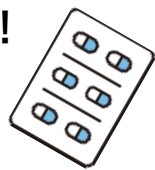
体験プログラム



お薬と上手に付き合おう！

～調剤体験・お薬相談～

- ・軟こう混合器を使った調剤体験
(白色ワセリン+アロマオイル)
- ・お薬の飲み方などのパネル展示やリーフレット配布



◆茅野地区薬剤師会◆

血管年齢測定

～あなたの血管は、何歳ですか？～

- ・人差し指を使って血管年齢を調べます
測定時間約1分
血管年齢・血管健康度・脈拍数を測定！
- ・ワンポイントアドバイス付きの結果用紙をプレゼント！



◆長野県臨床検査技師会 南信支部◆

食事のお悩み解決します 握力測定でフレイルを予防しよう

- ・握力測定
- ・栄養相談



◆茅野市栄養士会◆

フレイル予防に おいしくたんぱく質を取ろう

- ・料理の展示・レシピ配布
- ・凍り豆腐の伊達巻が試食できるよ！



◆食生活改善推進協議会◆

食に興味や関心を持とう！

～塩分測定体験～

- ・自宅から持参したみそ汁等をその場で測定できます
- ・「香りで！だしの種類当てクイズ」を実施
- ・おいしい適塩レシピを配布



◆学校栄養士会◆

みみより健康情報

- ・健康づくりポイント配布
- ・家庭血圧測定のおすすめ
- ・献血・がん検診PRなど



◆茅野市健康づくり推進課◆

給食食材の
試食があるよ！

お持ち帰り
できます

栄養マンと仲良くなろう！

- ・プラバンで栄養マンガズの作成
- ・給食レシピ、保育園の食育活動の紹介



◆保育園栄養士会◆

クッキー販売

◆ひまわり作業所◆



ツボを見つけ ペットボトル温灸体験をしよう

- ・ペットボトル温灸
- ・ツボ探し
- ・鍼灸師からの養生法のアドバイス



◆諏訪地区鍼灸師会◆

すわちゅう健康チェック&相談

- ・ロコモチェック体験
- ・体組成計での測定体験
- ・健康相談（医師・看護師・理学療法士等の
専門スタッフが相談に応じます）



◆諏訪中央病院◆

運動して特典を獲得！ Vitality 茅野ウォーク

スマートフォンアプリ「Vitality」登録サポート会

- ・運動して特典がもらえるイベントが
10月6日(月)から開始！
- ・ベジチェック体験もあります！詳しくは会場で！

◆住友生命◆