

10月は「福岡市健康づくり月間」です

福岡100
フェスティバル

中央区

健康フェア

2024

令和6年

10/4 全

10:00～13:00

場
所

あいれふ

福岡市中央区舞鶴2-5-1

健康フェアは、健康づくりのヒントが盛りだくさんのイベントです。

今年のテーマは「やってみよう!健康チェック」です。

健康の基本や食事、運動のこと等、
健康情報満載でみなさまのご参加
をお待ちしています。



各種健康チェック

10:00～12:00

1階

5階

手の指をかざして
血管の健康度を
チェックしてみよう

血管健康度チェック



体組成計を使って
筋肉量・体脂肪を
測定してみよう

体組成チェック

※裸足になって測定します



お肌の健康度を
チェックしてみよう

肌チェック



お口の健康度を
チェックしてみよう

口臭チェック



手のひらをかざして
推定野菜摂取量を
チェックしてみよう

ベジチェック



タブレットを使った
認知症の早期発見ツールを
体験してみよう

物忘れチェック



足指力測定器で
下肢筋力を
チェックしてみよう

足指力チェック



※裸足になって測定します

健康弁当

「中央区食生活改善推進員協議会」のみなさんが作った健康弁当です

金額: **300円** ※現金のみ。持ち帰り不可。

食券販売 (1階ロビー) 10:00～

弁当引換・食事会場 (7階) 11:00～13:00



先着
70食

認知症AR 体験コーナー

10:00～

2階

認知症
フレンドリー
センター



認知症の方の視野感覚を疑似体験してみよう!

展示コーナー

- 健康に関するパネル展示
- よかドック、がん検診
- 野菜350gってどのくらい?
- パークステーション、よかトレの紹介

1階



福岡市健康づくり
イメージキャラクター
よかろーもん

他

運動ミニ講座

10:00～12:00

5階

健康運動指導士による
ストレッチ・筋トレ

家庭で楽しく続けられる運動を
学ぼう!

1回あたり 10分程度



バザーコーナー

10:00～13:00

1階



福祉作業所等で
製造したお菓子や
雑貨等の販売

スタンプラリー

1階

参加者に
粗品を
プレゼント!



先着
70人

毎月1～7日は

**健診受診
推進週間**



福岡市では、毎月1～7日を「健診受診推進週間」と定めています。家庭や職場、地域で、特定健診やがん検診などの受診を呼びかけ、自らの健康づくりについて考える週間です。

- 健康弁当・1階バザー以外は、無料です。
- 駐車スペースは有料で限りがあります。できるだけ公共交通機関でお越しください。

コーナー協力

中央区衛生連合会・中央区医師会・福岡市歯科医師会中央支部・中央区薬剤師会・福岡県看護協会福岡3地区支部・中央区食生活改善推進員協議会・福岡市健康づくりサポートセンター・認知症フレンドリーセンター・喫茶ほっと・社会福祉法人福岡ひかり福祉会工房陶友・雨あがりの虹(順不同)

主催

中央区健康づくり推進実行委員会

お問合せ先

中央区保健福祉センター健康課

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1

電話 092-761-7340 FAX 092-734-1690

mail kenko.CWO@city.fukuoka.lg.jp



地下鉄でお越しの方 地下鉄 赤坂駅で下車し、3番出口から徒歩約6分

バスでお越しの方 西鉄バス 「長浜二丁目」バス停から徒歩約2分
西鉄バス 「法務局前」バス停から徒歩約3分

