



小松市イメージキャラクター カブッキー

小松市 × イオンモール新小松

はっらっ健幸推進大会

# 健幸フェスティバル

～5年後の自分のために～



日時

6/25(木)・6/26(金) 10:00～15:00

参加無料

## 6/25(木) 3階イオンホール

### 10:15～ モールウォーキング 予約不要

テーマ「きれいな姿勢をつくる3つのポイント」  
3階イオンホール～1階祭広場までモール館内をウォーキング



講師 【先着 150名】

ソフィアテラス 理学療法士 田中渉先生

### 11:00～11:45 健康講座 予約不要

テーマ「一歩ずつ続けよう！  
健康づくりのためのウォーキング」



講師 【先着 150名】

金沢大学 金居督之先生

### 13:00～14:00 講演会 要予約

テーマ「ずっと美味しく食べるために」  
～胃がん・大腸がんの予防と早期発見～



講師

小松ソフィア病院 山宮大典医師

【定員 150名】お申込は6/1～定員になり次第締切  
【お電話の場合】9-17時 長寿介護課 24-8168

リフレッシュエクササイズ (15分)



## 6/26(金) 3階イオンホール

### 10:30～11:15 健康講座 予約不要

テーマ「おいしく食べ続けるために、  
お口の健康を保とう！」



講師 【先着 150名】

社会福祉法人 松寿園 歯科衛生士 西出一美さん

### 11:20～11:50 健康講座 予約不要

テーマ「スマホで健康管理【フレイル予防編】」  
～心身ともに健康に過ごすためのスマホ活用法～



講師 【先着 150名】

ソフトバンクスマホアドバイザー 垣内田 美里さん  
(スキル認定プラチナ/ファイナンシャルプランナー3級)

### 13:30～14:30 講演会 要予約

テーマ「食と健康と自分らしく過ごすヒント」



講師

料理研究家 しもおきひろこさん

【定員 150名】お申込は6/1～定員になり次第締切  
【お電話の場合】9-17時 長寿介護課 24-8168

リフレッシュエクササイズ (15分)



## 6/25(木)・6/26(金) 10時～15時 健康関連展示・体験ブース

### 1階祭広場 6/25(木) 11時 がくるよ!



- 血管年齢測定 ●野菜の摂取量測定
- 肌年齢測定 ●認知症チェック ●筋力測定
- 健康器具展示 ●ハンド体験会 など

### 1階カルディ前

- 熱中症対策
- 栄養相談
- パネル展示 など

### 3階イオンホール

- フレイルチェック
- 作品展示 など

こまついきいき応援団、協力企業団体

大塚製菓株式会社、公益社団法人石川県栄養士会、公益財団法人北陸体力科学研究所、国民健康保険小松市民病院、  
小松市けんこう推進委員会、小松市シルバー人材センター、宅配クック1,2,3、中北薬品株式会社、  
南部高齢者総合相談センター、ハヤシシルク株式会社 カープス事業部、明治安田生命保険(相)小松営業所、明祥株式会社

【イオンモール新小松専門店】

ソフィアテラス、ジョーシン、  
リラクゼーションスペース ラフィネ、果汁工房 果琳、  
JTB、日本ツアーシステム、MPC 小松、Style

### ウォーキングラリー 予約不要

受付 1階祭広場、3階イオンホール

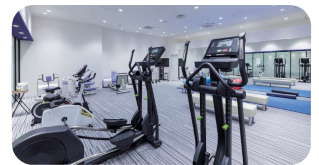
モール館内をウォーキング  
4か所のラリーポイントで

♥シールをGETした方には水をプレゼント



### 2階ソフィアテラス イベント

フィットネス体験  
健康測定&運動指導  
ガラポン抽選会



※スケジュール、参加団体は予告なく変更する場合がございます。