

すのこ
体育館
始動

桜十字福岡病院 presents



申込不要
入場無料

ReSUNOKO KENKO FESTA

すのこ健康フェスタ

～自分のカラダと向き合おう～

2024年1月の開業に向けて工事が進む「すのこスクエア」。ひと足先に暫定でOPENした「すのこ体育館」にて、箕子地区のみなさまとの交流・ご挨拶を兼ねた健康イベントを開催いたします。みなさまお誘いあわせのうえ、お気軽にお立ち寄りください！

2023. 2.23 (木) 10:00 ▶ 15:00 @すのこ体育館

健康相談

体力測定

血圧測定

血管年齢測定

各種講話

ベジチェック

キッズ
向け

運動能力測定

歩行チェック

塩分味比べ



ReSUNOKO SQUARE



箕子自治連合会と桜十字福岡病院共催の「りすのこ健康フェスタ」。当日はスタンプラリーやワークショップなどイベントが盛りだくさん！医師・保健師・理学療法士・栄養士等とともに楽しく健康について学ぶことができます。この機会に是非、ご自身のカラダと向き合ってみませんか？

基調講演



桜十字福岡病院
院長 山本 雄祐
【専門】循環器内科

10:15 ~ 10:45

<講演名>

心筋梗塞にならないための10か条

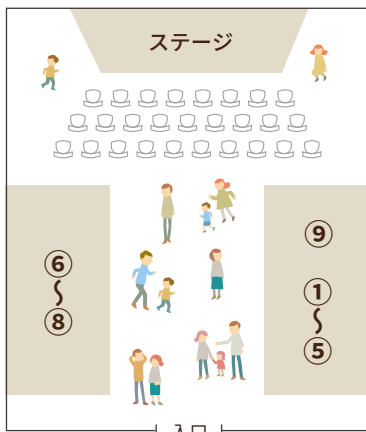
がんに次いで日本人の死因の第2位である心臓疾患。その大半を占めるのが心筋梗塞です。心筋梗塞を防ぐための生活習慣について分かりやすくお話しします。

出展ブース

各ブースで随時開催(11:00 ~)

※各ブースへの参加費等はありません。※画像はイメージです。

スタンプラリーやワークショップが盛りだくさん!!



ステージ

- ・健康講話(基調講演ほか)
- ・パフォーマンス
- ・りすのこミニ運動会

出展ブース

- ①健康相談
- ②血圧測定
- ③血管年齢測定
- ④ベジチェック & 野菜販売
- ⑤塩分味比べ
- ⑥キッズ向け運動能力測定
- ⑦体力測定
- ⑧歩行チェック
- ⑨折り紙雛人形づくり体験



パフォーマンス

箕子地区の子どもたちによる全力のパフォーマンスをご覧ください！

10:45 ~ 11:00

箕子キッズジャズダンスクラブ



13:00 ~ 13:15

舞鶴新体操クラブ



塩分味比べ



自治連合会長の手作り味噌も登場！

塩分濃度が異なる味噌汁を試飲することで、日頃の塩分摂取を再認識！



ベジチェック®

手のひらをセンサーにあてるだけで、簡単に推定野菜摂取量が判明！野菜不足かどうか機械が判定いたします！

折り紙雛人形

3月3日のひな祭りに向けて自分だけの雛人形を折り紙で手作りしませんか？折り紙もご用意していますので、手ぶらでお越しください。



出展ブースをまわってスタンプを集めた方にはオリジナルエコバッグをプレゼント！

野菜販売も！



ベジチェックなどで野菜不足を痛感した方、野菜を買って帰りませんか？350g野菜の量をぜひ実感されてください。『野菜350gを使った調理レシピ』を栄養士が考案中！

来場者特典

ご来場のみなさまにささやかな感謝の気持ちを込めて、ReSUNOKOオリジナルのプレゼントをご用意しています！

※画像はイメージです



オリジナルボールペン

タブレット等で使えるタッチペン付



オリジナルエコバッグ

数色取り揃えております



健康チェックシート

ブースで健康チェックを行った方には、結果表をお渡しします！健康フェスタご参加後に、結果表を見ながらご自身のカラダの振り返りを合わせて行い、考えるきっかけにしたいだけだと思います。

