

平成30年度 長野県地域発元気づくり支援金活用事業

健康 まんまる◎広場

in 市民活動フェスタ
ぼくらの学校

信州
ACE
プロジェクト

長野県の健康増進プロジェクトに協賛しています



Action
運動する



Check
検診を受ける



Eat
健康に食べる

2018年 **10/6** 土 13:00 ~ 16:00

【健康講座】

13時 ~ 13時30分

Action 『楽楽エクササイズ~音楽で楽しくエクササイズ』

松本大学 土井 麻弓健康運動指導士

14時 ~ 14時30分

Eat 『食と栄養のセルフケア術~身近な食材で健康up』

松本協立病院 吉江 千佳管理栄養士

15時 ~ 15時30分

Check 『睡眠力チェック~毎日ぐっすり眠れていますか?』

相澤病院 上條 智美保健師

【測定体験会】

13時30分~/14時30分~/15時30分~ (各回30分)

信州大学医学部附属病院臨床検査技師
長野県健康年齢ピック委員会

Check **Action**

健康年齢ピック



骨年齢や血管年齢、体内年齢などの測定体験

松本城公園で「信州・松本そば祭り」開催中です。ぜひお立ち寄りください!

開催
場所

松本市役所 大手事務所2階
市民活動サポートセンター
長野県松本市大手3-8-13
(1階は松本市観光情報センター)

☎ 0263-88-2988



主催: 信州メディビットネット (<https://medibito.net/kenmin>) 後援: 松本市、信濃毎日新聞