

～たのしく健脚・おいしく適しお～ GO! GO! 健康体験DAY!!

R8

入場無料・申込不要

1.26 (月) 11:00～13:00

開催場所

福島市市民センター
大ホール・エントランスホール

福島市では、市民の皆さんのかつていい運動習慣の継続（健脚）と、かつていい塩分摂取で減塩生活（適しお）をすすめています。健脚＆適しお体験で健康な毎日を！



健脚ブース



健脚チェックや健康チェックコーナーで、あなたの健脚度をチェック！

- ・健脚チェック体験
- ・健康チェックコーナー（明治安田）
「骨の健康度測定」・「ロコモ度テスト」



適しおブース



味噌汁の飲み比べや塩分チェックシートで、あなたの塩分の取り方をチェック！

- ・適しお味噌汁飲み比べ体験（ヘルスマイト）
- ・適しおレシピ紹介
- ・塩分チェックシートコーナー
- ・適しおサポーターコーナー（いちい、JAふくしま未来）



※ヘルスマイトとは…食を通じた健康づくりをすすめるボランティア

主催 福島市保健所健康づくり推進課 電話 024-597-8616

共催 日本赤十字社福島県支部福島市地区