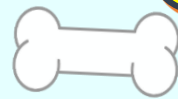


健康フェスタ 2026

～たべるとうごくでツヨイからだ！～



回
覧

とき 2026年2月14日(土) AM10:00～12:30

ところ 昭和町総合会館

10時オープン！ぜひお越しください



10:00～12:30

ニュー

▶乳和食すいとんの試食 ★11:00～

牛乳×和食を組み合わせた「乳和食」はカルシウム摂取と減塩が期待できます！ぜひご賞味あれ♪

▶ミニカフェ



あたたかいカフェでちょこっとひと息しませんか？
お菓子もご用意しています♪

▶食育クイズコーナー

食にまつわるあれこれ！クイズに挑戦してみよう★

▶牛さんと遊ぼう

★12:00まで



牛さんと一緒に記念撮影ができるブースをご用意しています♪

▶その他

見て！知って！体験できるコーナーがいっぱい♪

♪カラダ測定コーナー

♪手洗いチェック

♪子育て家庭の防災コーナー

女性防災ネット昭和

♪展示コーナー

愛育会・食生活改善推進員の活動など

♪販売コーナー ★10:30～

みらいファーム・きららベーカリー

♪お花プレゼント ★11:00～



イベント①

10:10～11:00

コツコツ 骨太運動！ アジリティ&ラン(ヘルスアップ)



対象：小学生以上

骨粗しょう症、フレイル予防に！
運動が苦手な方でも…簡単！楽しく！からだを動かします
子どもからお年寄りまで、どなたでもご参加いただけます

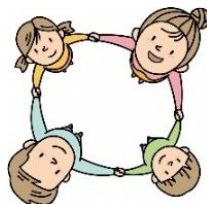
講師：(一社) ヴァンフォーレススポーツクラブ
から来てくださいます



11:10～12:00

(受付 11:00～)

イベント②



親子でEnjoy！

対象：0才～未就学児とご家族

広い会場でおもいっきりからだを動かしてみませんか？
いつもとちょっと違ったご家族のふれあいの時間が
作れるといいですね♪

NPO M.エイトスポーツクラブ 監事
(元山梨学院大学保育科教授・スポーツ科学科講師)

講師：川上 琴美 氏

主催：健康フェスタ 2026 実行委員会

構成団体：昭和町食生活改善推進員会・昭和町母子愛育会

事務局：昭和町役場いきいき健康課 [問合せ：275-8785]

協力団体：社会福祉法人さかき会・きららベーカリー
(株)クスリのサンロード・昭和町緑化推進委員会
女性防災ネット昭和

