

みんなで目指そう健康寿命日本一!

奈良でシカ、
ココでしか体験できない!!
奈良県最大級の
健康イベント開催!!

おでかけ 健康フェスタ

2016

入場無料
申込不要

11/5(土)

10:00~16:00

奈良県文化会館

みんなで元気におでかけ健康ステージ

2F
小ホール

健康講座
生活習慣病予防

健康トークショー

「おでかけ健康法」
実践セミナー

健康講座
タバコと肺



演題「誰でも明日から始められる生活習慣病予防」

10:45~11:45

奈良県立医科大学地域医療学講座

赤井 靖宏 教授



くすん!!

毎日放送「ちんぷいふい」のコーナー「昔の人は備かっただおなじみのくすんがやって来る!

12:15~13:15

関西を中心に活動しているラジオDJ・タレント

楠 雄二郎/U.K.さん



13:30~14:30

東京都健康長寿医療センター研究所

青柳 幸利 医学博士



演題「タバコの害について学んで禁煙しましょう」

14:45~15:45

奈良県立医科大学内科学第二講座

山本 佳史 助教

健康講座・健康トークショー・「おでかけ健康法」実践セミナーは先着順となります。※定員各200名

楽しいイベント
盛りだくさん!
その他、縁日屋台や
大道芸パフォーマンスも実施!!

詳しくは裏面をご覧ください

健康カフェ&奈良マルシェ

奈良県の健康でおいしい食べ物が大集合

減塩食育イベント&
健康体操などの軽スポーツ

出張健康ステーション

体組成計・骨健康度測定器をご用意

健康企業ブース

健康食品・健康器具が勢揃い

主催：奈良県 問い合わせ先：奈良県健康づくり推進課 TEL.0742-27-8682 <http://www.pref.nara.jp/19354.htm>

◎雨天決行（荒天中止）天候によって一部中止するイベントがあります。◎イベント内容は予告なく変更になる場合があります。◎イベントにより商品等がなくなり次第終了となりますので、あらかじめご了承ください。

※本イベント用の駐車場はご用意しておりません。また、当日は混雑が予想されますのでご来場は公共交通機関をご利用ください。

つどいの広場

健康カフェ&奈良マルシェ

味覚の秋に見逃せない健康でおいしい食べ物が大集合!奈良の食材を使用したイチオシ健康メニューを多数ご用意!奈良マルシェでは新鮮な野菜やスイーツなどの販売を行います。



一緒に楽しく盛り上がりましょう!



縁日屋台&大道芸

小さなお子様でも楽しめる縁日屋台や、広場を盛り上げる大道芸パフォーマンスがつどいの広場を巡ります。



他にもイベント盛りだくさん!



健康体操などの軽スポーツ

簡単にできる脳トレや転倒予防など、軽スポーツによる「お遊び健康道場」を開催!

【体験できる軽スポーツ】

- ・マンカラ(脳トレ)
- ・健康体操(転倒予防)
- ・クラフト(認知症予防)
- ・スポーツ吹矢



【健康体操】



【スポーツ吹矢】

●写真はイメージです。(奈良県レクリエーション協会提供)



出張健康ステーション

体組成計、骨健康度測定器で、あなたの健康度を測定できます。



【体組成計での測定】

●写真はイメージです。



2F

健康企業ブース

健康関連企業の協賛コーナー。栄養バランスを考えた宅配お弁当の試食や健康サプリメントの試供もあります!



1F

クイズラリーや、お絵かき教室など、親子で楽しめるイベントも開催します!

会場:奈良県文化会館

◎近鉄奈良駅から東改札口より、1番出口を出てそのまま東へ徒歩約5分(奈良県庁の手前、西隣です)

◎JR奈良駅から東出口、バスターミナルから奈良交通2系統、市内循環バス(外まわり)に乗りし約10分「県庁前」バス停下車、西へ徒歩約2分

※本イベント用の駐車場はご用意しておりません。また、当日は混雑が予想されますのでご来場は公共交通機関をご利用ください。

