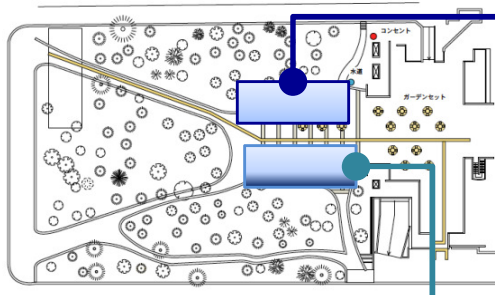


### 屋外(つどいの広場)



### 健康カフェ

■奈良県の健康で美味しい食事等の販売



- 【出店業者】
- ・野菜と魚を楽しむ店 華-hana
  - ・季節ご飯〜旬zenみんカフェ
  - ・桂花(大和ポークの豚まん)
  - ・大和ハーブ協会 (大和当帰の商品一式)
  - ・奈良のうまいものプラザ
  - ・もくもく(揚げパンの販売)

### 奈良マルシェ

■大和野菜など健康に良い食材等の販売

- 【出店業者】
- ・JAならけん青壮年部/JAならけん女性支部(野菜、果樹等)
  - ・ステップあすか(あすかプリン、クッキー等)
  - ・Office K(パウンドケーキ、クッキー等)



### 大道芸・縁日屋台

■楽しい大道芸や、誰でも楽しめる縁日屋台も登場

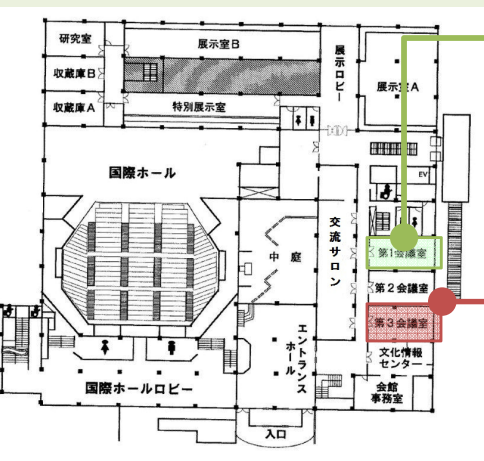


### 減塩食育イベント

減塩の工夫や野菜の大切さを、クイズや食品サンプルを使って学べるイベントを実施



### 1F



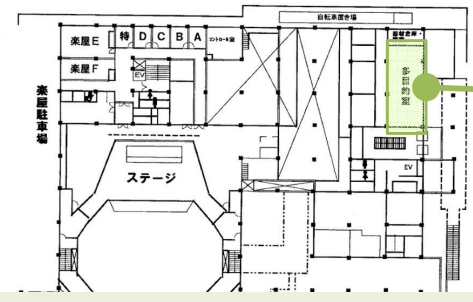
### 健康企業ブース

健康関連企業の協賛コーナー。宅配お弁当の試食や健康サプリメントの試供、パネル展示など、健康にちなんだ体験、展示、試食を実施

- 【出展企業】
- ・大塚製薬株式会社
  - ・奈良県漢方のメッカ推進協議会
  - ・テルモ株式会社
  - ・市民生活協同組合ならコープ
  - ・全国健康保険協会 奈良支部



### B1F



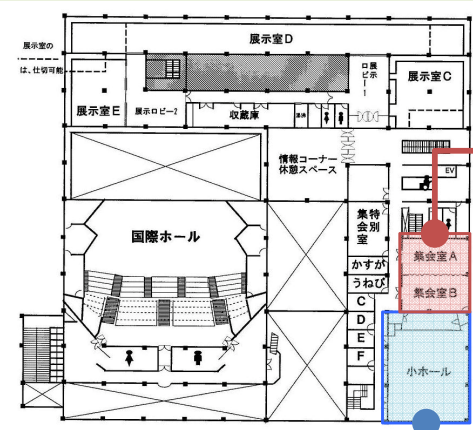
### 健康体操などの軽スポーツ

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！NPO法人奈良県レクリエーション協会指導による体験型スポーツ



- 【実施内容】
- ・マンカラ(脳トレ)
  - ・健康体操(転倒防止)
  - ・クラフト(認知症予防)
  - ・スポーツ吹矢 (腹式呼吸と胸式呼吸の効果)

### 2F



### 出張健康ステーション

体組成計、骨健康度測定など健康測定器を3種程度設置・運用し、来場者への健康測定・意識の向上を促進



その他、親子で楽しめる健康お絵かき教室や健康意識測定、健康クイズラリーを実施

### みんなで元気に おでかけ健康ステージ

開始時刻	終了時刻	項目
10:00	10:40	主催者挨拶 知事表彰
10:45	11:45	健康講座 「生活習慣病予防」
11:45	12:00	誤嚥にナラン！体操
12:15	13:15	健康トークショー
13:30	14:30	「おでかけ健康法」 実践セミナー
14:45	15:45	健康講座 「タバコと肺」

**健康講座(生活習慣病予防)**

奈良県立医科大学地域医療学講座  
**赤井 靖宏** 教授

■演題  
「誰でも明日から始められる生活習慣病予防」  
生活習慣病メカニズムと原因を学んで予防！正しいライフスタイルで家族みんなが健康に。

**健康トークショー**

毎日放送「ちちんぷいぷい」のコーナー“昔の人は偉かった”でおなじみのくっすんの楽しいお話で笑顔になって、明日からも元気に！

**ラジオDJ・タレント**  
**楠 雄二郎/U.K.さん**

**「おでかけ健康法」実践セミナー**

東京都健康長寿医療センター研究所  
**青柳 幸利** 医学博士

「おでかけ健康法」実践の秘訣を学んで、毎日の成果に取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。

**健康講座(タバコと肺)**

奈良県立医科大学内科学第二講座  
**山本 佳史** 助教

■演題  
「タバコの害について学んで禁煙しましょう」  
三大疾病のがんを防ぐためには？がんを避ける講座で、生き生き健康を目指しましょう！