



秋のげんきまつり 2013

岡崎げんき館／岡崎げんき館市民会議／岡崎市主催の「秋のげんきまつり 2013」は、青空のもと、9月29日(日)9時より開催されました。今年2年目の「健康!ルー講座」は、栄養サポート部会と保健サポート部会が中心となって企画し、岡崎市保健所の方々にもご協力いただき、講座の数をふやしてチャレンジしました。

また、子どもサポート部会の企画で、岡崎市のゆるキャラの‘オカザえもん’による「岡崎の魅力発見クイズ」では‘ちびっこたち’がパパ・ママの期待に応えて大ハッスル！大いに盛り上げていただきました。およそ2,500人もの方々にご来場いただき、ありがとうございました。

秋のげんきまつり
9/29日
会場：岡崎げんき館
時間：午前9時から
入場自由・無料
(一部有料のものもあります)

オカザえもんからのお知らせ!
「岡崎の魅力発見クイズ」
みんなでクイズに参加しよう!!
オカザえもんから景品をもらえよ!

キックターゲットで遊ぼう!
サッカーボールを蹴って、
何箇所ゴールできるかな?

健康!ルー講座
10:00～12:00 (途中休憩あり)
● 参加費 無料

お茶会体験
日本の食文化を知ろう!
● 2階特別コーナー
上手にお抹茶を点てられるかな?
体験してみよう!

朝市
9:00～12:00
● 朝市フリーマーケット
● 9:00～15:00

みたらしだんごの販売
9:00～

フリーマーケット
小売決行 ● 9:00～13:00

クイズラリー
9:00～15:00 (受付終了)

※雨天等中止の場合は、岡崎げんき館ホームページ (http://www.okazakeginken.jp/) でお知らせします。

秋のげんきまつり イベント紹介 9/29日

朝市 ● 朝市 健康広場 ● 9:00～12:00
新鮮でおいしい地域野菜の販売です。
無くなり次第終了しますのでお早め!
● 朝市外 健康広場 ● 9:00～13:00
【小売決行】

フリーマーケット ● 朝市外 健康広場 ● 9:00～13:00
【小売決行】
お店を覗きられる方は、
1.お品物ごまかすお直しを
2.お品物ごまかすお直しを
3.お品物ごまかすお直しを
4.お品物ごまかすお直しを
5.お品物ごまかすお直しを
6.お品物ごまかすお直しを
7.お品物ごまかすお直しを
8.お品物ごまかすお直しを
9.お品物ごまかすお直しを
10.お品物ごまかすお直しを
11.お品物ごまかすお直しを
12.お品物ごまかすお直しを
13.お品物ごまかすお直しを
14.お品物ごまかすお直しを
15.お品物ごまかすお直しを
16.お品物ごまかすお直しを
17.お品物ごまかすお直しを
18.お品物ごまかすお直しを
19.お品物ごまかすお直しを
20.お品物ごまかすお直しを
21.お品物ごまかすお直しを
22.お品物ごまかすお直しを
23.お品物ごまかすお直しを
24.お品物ごまかすお直しを
25.お品物ごまかすお直しを
26.お品物ごまかすお直しを
27.お品物ごまかすお直しを
28.お品物ごまかすお直しを
29.お品物ごまかすお直しを
30.お品物ごまかすお直しを
31.お品物ごまかすお直しを
32.お品物ごまかすお直しを
33.お品物ごまかすお直しを
34.お品物ごまかすお直しを
35.お品物ごまかすお直しを
36.お品物ごまかすお直しを
37.お品物ごまかすお直しを
38.お品物ごまかすお直しを
39.お品物ごまかすお直しを
40.お品物ごまかすお直しを
41.お品物ごまかすお直しを
42.お品物ごまかすお直しを
43.お品物ごまかすお直しを
44.お品物ごまかすお直しを
45.お品物ごまかすお直しを
46.お品物ごまかすお直しを
47.お品物ごまかすお直しを
48.お品物ごまかすお直しを
49.お品物ごまかすお直しを
50.お品物ごまかすお直しを
51.お品物ごまかすお直しを
52.お品物ごまかすお直しを
53.お品物ごまかすお直しを
54.お品物ごまかすお直しを
55.お品物ごまかすお直しを
56.お品物ごまかすお直しを
57.お品物ごまかすお直しを
58.お品物ごまかすお直しを
59.お品物ごまかすお直しを
60.お品物ごまかすお直しを
61.お品物ごまかすお直しを
62.お品物ごまかすお直しを
63.お品物ごまかすお直しを
64.お品物ごまかすお直しを
65.お品物ごまかすお直しを
66.お品物ごまかすお直しを
67.お品物ごまかすお直しを
68.お品物ごまかすお直しを
69.お品物ごまかすお直しを
70.お品物ごまかすお直しを
71.お品物ごまかすお直しを
72.お品物ごまかすお直しを
73.お品物ごまかすお直しを
74.お品物ごまかすお直しを
75.お品物ごまかすお直しを
76.お品物ごまかすお直しを
77.お品物ごまかすお直しを
78.お品物ごまかすお直しを
79.お品物ごまかすお直しを
80.お品物ごまかすお直しを
81.お品物ごまかすお直しを
82.お品物ごまかすお直しを
83.お品物ごまかすお直しを
84.お品物ごまかすお直しを
85.お品物ごまかすお直しを
86.お品物ごまかすお直しを
87.お品物ごまかすお直しを
88.お品物ごまかすお直しを
89.お品物ごまかすお直しを
90.お品物ごまかすお直しを
91.お品物ごまかすお直しを
92.お品物ごまかすお直しを
93.お品物ごまかすお直しを
94.お品物ごまかすお直しを
95.お品物ごまかすお直しを
96.お品物ごまかすお直しを
97.お品物ごまかすお直しを
98.お品物ごまかすお直しを
99.お品物ごまかすお直しを
100.お品物ごまかすお直しを

みたらしだんごの販売
● 朝市外 健康広場 ● 9:00～
今年も、地元のお店が、
おいしいだんごを販売します。
無くなり次第終了。

クイズラリー ● 受付場所：朝市外 健康広場 ● 参加 無料
● 9:00～15:00 (受付終了)

ワーキング教室
歩いて健康 広がる楽しみ まず一歩を
正しい姿勢、正しい歩き方、歩幅を知ろう。

【VPO】ってなあに?
VPOを知っていますか? ワクチンで守れる病気を知り、
子どもたちを病気やけがに遠ざけよう。

子どもの病気を役立ち情報!
お子さんの急な病気やけがに役立つ情報を掲載。
救急医療機関を上手に利用しましょう!

薬と健康 ～骨密度・体脂肪 測定します～
お薬相談と骨密度測定及び体脂肪測定コーナー

健康は食から
健康は食から元気から
お薬相談と骨密度測定及び体脂肪測定コーナー

目の無料健康相談
● 相談時間：10:00～12:00
13:00～15:00
眼科医が目の健康に関するお話を聞かせます。
視力測定もできますよ!

体力チェック
3種類の体力チェックと15秒ゲームで身体年齢を測定できます。
家族みんなで挑戦して!

健康ってなあに?
「健康」という言葉を聞いていますか? もっと詳しく
知ってほしい。健康の大切さを伝えてほしい。

こころ元気ですか?
お薬相談と骨密度測定及び体脂肪測定コーナー

実感! 1日に食べる野菜300gはこれだけ!
1日に食べた! 野菜の量ってどれくらいわかりますか?
1日分の野菜300gを実際に手で量ってみよう!
栄養相談も実施します。

野菜を使った簡単おやつや試食
おやつや試食を食べてほしい。おやつや試食を食べてほしい。

薬物乱用は「ダメ、ゼッタイ。」
薬物乱用防止の大切さを伝えてほしい。

「がん検診 いつ受けるの? 今でしょ!」
「がん検診」ってどんなことをするの? どうして必要なの?
どんな人が受けるの? がん検診のあれこれを家族みんなで学ぼう!

食育クイズ
お茶会に関するクイズを出します。

写真集の目次

- ◆ ルー講座 2ページ
- ◆ 保健サポート部会 2ページ
- ◆ 運動サポート部会 3ページ
- ◆ 栄養サポート部会 3ページ
- ◆ 子どもサポート部会 4ページ
- ◆ <オカザえもん 登場>
- ◆ 市民交流部会 4ページ
- ◆ 朝市 5ページ
- ◆ フリーマーケット 5ページ
- ◆ キックターゲットで遊ぼう! 5ページ
- ◆ お茶会体験 5ページ
- ◆ クイズラリー 5ページ
- ◆ <まめ吉くん 登場>

◆ 健康リレー講座

秋のげんきまつり		健康リレー講座	
10:00～	①よ坊さんと予防しよう ②よ坊さんとまなぼう	歯科医師会	荒井俊裕
10:30～	「お酒を飲んだら太る？太らない？」	栄養士会	桑原純子
11:00～	①よ坊さんと予防しよう ②よ坊さんとまなぼう	歯科医師会	荒井俊裕
11:30～	「透析患者になってたまるか！」	栄養士会	浅田英嗣
12:30～	「毎日10分、女性のための骨盤底筋体操」	医師会	中西建夫
13:00～	「どうしたの？その一声から始めよう」	保健所	西 美緒香
13:15～	「お肉はおいしく楽しく安全に！！」	保健所	春日井昭豊
13:30～	「あなたの血管をイメージしてみよう！」	栄養士会	中根優子
14:00～	「どうしたの？その一声から始めよう」	保健所	西 美緒香
14:15～	「お肉はおいしく楽しく安全に！！」	保健所	春日井昭豊
14:30～	①よ坊さんと予防しよう ②よ坊さんとまなぼう	歯科医師会	荒井俊裕
岡崎げんき館市民会議 栄養サポート部会他			



◆ 保健サポート部会



クイズラリー④薬と健康 ～骨密度・体脂肪測定します～

⑤健康は食から歯から元気から

⑥目の無料健康相談



◆ 運動サポート部会



クイズラリー①歩いて健康 広がる楽しみ まず一歩を
 ②体力チェック ～からだ年齢を知ることから始めましょう～

◆ 栄養サポート部会



クイズラリー①実感！1日に食べる野菜 300g はこれだけ！
 ②カルシウムをたっぷり使ったおやつを試食 ジャガじゃが餅

◆ 子どもサポート部会



オカザえもんからの挑戦状!! 「岡崎の魅力発見クイズ」

◆ 市民交流部会



若宮商店街:みたらしだんごの販売
お茶のサービスコーナー



◆ 朝市・フリーマーケット



◆ キックターゲットで遊ぼう！



◆ お茶会体験 日本の食文化を知ろう！



◆ クイズラリー

