



岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

会場

岡崎げんき館

イベント開催のため、施設は
全て休館いたします

秋の げんきまつり

2019

10/20日

9:00~12:00

- *げんきスタンプラリー
- *アクアチューブ体験 ~水の上を歩いてみよう!~
- *おかざきファーマーズマーケット
- *新鮮野菜朝市

お問い合わせ

岡崎市 保健部 保健企画課

TEL.0564-23-6807

主催：岡崎げんき館マネジメント(株)／岡崎げんき館市民会議／岡崎市

内容変更、荒天中止などは、
岡崎げんき館ホームページにてお知らせ

当日、主催者により撮影した写真は、ホームページや広報誌等に
掲載されることがあります。あらかじめご了承ください。

岡崎げんき館

検索



秋のげんきまつりイベント内容

*げんきスタンプラリー ~見て!知って!楽しんじゃおう!~

いつまでも元気に歩いて
健康寿命を伸ばそう
~運動効果アップの歩幅を知ろう~

●岡崎市ウォーキング協会



今年も配ります
OKASHOP製品♪

●岡崎商業高等学校



「我が事」「丸ごと」
ゲームに参加して地域づくりをはじめよう!

●岡崎東地域包括支援センター



薬と健康
こども調剤体験と
お薬相談

●岡崎薬剤師会



いつまでも 続く健康 歯の力

- 岡崎歯科医師会
- 愛知県歯科技工士会岡崎支部
- 愛知県歯科衛生士会岡崎支部



カラダが
見える・分かる

●岡崎市医師会



お味見できます!
「岡崎の魅ラスクと野菜ポタージュ」

●岡崎市食生活改善協議会

あなたの血管年齢・骨密度を
測定してみませんか?

子ども対象 ユニホームを着て記念撮影しよう♪

●愛知県看護協会
西三河南部東地区支部

3食バランス釣りゲーム

~3つの色の食品を釣りあげよう!~

●岡崎栄養士会



あなたの筋力は?
ロコモチャレンジ!

●愛知県健康づくりリーダー
連絡協議会岡崎支部

手洗い上手に
できるかな?

●岡崎市 生活衛生課

薬物乱用
「ダメ。ゼッタイ。」

●岡崎市 生活衛生課



*アクアチューブ体験

10:00~11:30

予約・申込不要



水の上を
歩いてみよう!

- 受付場所: 2階健康づくりゾーンにて受付
- 対象: 3歳(オムツが取れていること)~未就学児は保護者(中学生以上)の付添が必要小学生からは1人でも可
- 参加者: 水着を着用(水着のない方でも参加可。ただし、アクアチューブを傷つける恐れのある装飾が無い衣服であること。衣服が濡れることを了承済みであること。)
- チューブ内の定員: 2名(大人子ども問わず)

●岡崎げんき館 0564-21-7733

*おかざきファーマーズマーケット

シビックセンターで大人気の朝市がげんき館に!
地産地消を楽しもう! 飲食もあります!

特別イベント

無料

パエリアの
ふるまい
先着50食

洞町
スペイン酒場
jugem

- 白水草《焼きそば》
- やま大《いなり寿司・焼きサバ寿司・玉子焼き・地魚フライ等》
- 庭山ライフ《プリン・シフォン・ケーキ等》
- Cafe SABOTEN.8
《オーガニックの穀物コーヒー・有機エルダー・フラワー・サンドウィッチ(予定)等》

9月中旬まで出店ご応募受付中!

●岡崎げんき館 0564-21-1230

*新鮮野菜朝市 9:00~

~地元の新鮮野菜が並びます~

新鮮な地場野菜を販売。
数量限定、売切れ次第終了です。
お早めどうぞ!

●おかざき農遊会



みなさまのご来場お待ちしております!



smart
wellness
city



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンくん

「歩いて健康・食べて健康」スマートウェルネスシティ推進中♪

二案内図 *まちバス東西線「岡崎げんき館」下車
*名鉄バス「岡崎げんき館前」下車



駐車場が大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。
市役所立体駐車場に駐車、「まちバス」でのご来場が便利です。



げんきスタンプラリー ～見て！知って！楽しんじゃおう！～

1 階会場 スタンプラリー受付



《岡崎げんき館市民会議事務局》



屋外会場 いつまでも元気に歩いて健康寿命を伸ばそう ～運動効果アップの歩幅を知ろう～

《岡崎市ウォーキング協会》



1 階会場 OKASHOP 部の天下の飴

《協力：愛知県立岡崎商業高校》



1 階会場 「我が事」「丸ごと」ゲームに参加して地域づくりをはじめよう！

《協力：岡崎東地域包括支援センター》



1 階会場 こども調剤体験とお薬相談

《岡崎薬剤師会》



1 階会場 いつまでも 続く健康 歯の力

《岡崎歯科医師会＊協力：愛知県歯科技工士会岡崎支部/愛知県歯科衛生士会岡崎支部》



1 階会場 カラダが見える・分かる

《岡崎市医師会》



1 階会場 お味見できます！「岡崎の魅ラスクと野菜ポタージュ」

《岡崎市食生活改善協議会》



秋のげんきまつり

令和元年10月20日（日曜日）げんき館

＜野菜ポタージュ＞

材料 (1200ml)

キャベツ	100g
玉ねぎ	100g
人参	100g
じゃがいも	100g
コンソメキューブ	3個
牛乳	200cc
豆乳	200cc
スープ+水	800cc

- ① 野菜はすべてうす切りにする。
- ② 鍋に水を入れ①の野菜と、コンソメを入れ火にかける。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、煮汁を取ってパーミックスでまぜる。豆乳と牛乳を加え、さらにスープも加える。
- ④ よくかき混ぜながら、ひと煮立させる。
- ⑤ とろみ具合で、汁の量を調節する。
- ⑥ あればパセリのみじん切をトッピングする。

＜岡崎の魅ラスク＞

材料 (60～70粒)

やき麩（1袋）	45g
オリーブオイル	40g
バター	20g
グラニュー糖	20g
黄な粉	適量

- ① オリーブオイルとバターを合わせて、沸騰しない程度に温める。
- ② ①と麩を合わせる。さらにグラニューをまぶす。
- ③ 170～180℃オーブンで10～15分位こんがり焼く。好みで黄な粉をふりかける

岡崎市食生活改善協議会

2 階会場 手洗い上手にできるかな？



《岡崎市保健所 生活衛生課》



3 階会場 3食バランス釣りゲーム ～3つの色の食品を釣りあげよう！～

《岡崎栄養士会》



3 階会場 あなたの血管年齢・骨密度を測定してみませんか？

[子ども対象]ユニホームを着て記念撮影しよう♪

《協力：愛知県看護協会西三河南部東地区支部》



3 階会場 あなたの筋力は？ ロコモチャレンジ！《愛知県健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部》



3階会場 薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」



《岡崎市保健所 生活衛生課》



3階会場 スタンプラリーゴール



《岡崎市保健所 保健企画課》



2階会場：アクアチューブ体験 ～水の上を歩いてみよう！

《岡崎げんき館》



屋外会場：新鮮野菜朝市とおかざきファーマーズマーケット

《岡崎げんき館》





スタンプラリー用のスタンプを
新調しました！



‘秋のげんきまつり’は岡崎市保健所と岡崎げんき館マネジメント(株)と岡崎げんき館市民会議の三者主催で毎年開催してまいりました。

ご協力いただいた方々はもとより、ご来場いただいた市民の方々に心より感謝いたします。

来年の春には岡崎げんき館市民会議主催の‘市民フォーラム’を、また秋には三者主催の‘秋のげんきまつり’を開催いたします。

皆さまのご参加をお待ちしています！