

楽しく健康フェスタ

～私たちの健康は 私たちの手で～

日時:令和 7 年11月23日(日・祝)9:30～12:00

会場:カルチャープラザ仁多 3階 大集会室

入場
無料

野菜の具たくさん味噌汁
試食できます！

みそ汁の塩分測定コーナー

ご希望の方は、ご自宅のみそ汁を
50cc程度持ってきてくださいね～

健康講座 10:00～11:00

～ 旬を感じていますか？ ～

講師:飯塚 生美子 先生



展示コーナー

- ・食のパネル
- ・フードモデル展示

手をかざすだけで推定野菜摂取量がわかる
「ベジチェック」を体験できます！



軽スポーツコーナー

ゲーム感覚で楽しく体を動かしましょう

特別公演 十一時～
劇団おばば座
「あつまれ！茶ろん」

笑って
心も健康に！



問い合わせ先:奥出雲町食生活改善推進協議会
(担当:長谷川公子 0854-56-0058)