

けんこう
健幸フェスタ in えな

まきがね公園で開催

めざそう!
健康寿命日本一

「エーナ」
恵那市公式キャラクター



各ブース9:45開始

オープニング式

9:00~

- ・千草保育園祝い太鼓
- ・エアロビック披露(アニマルビート)
- ・岐阜県キャラクター、恵那市キャラクターと一緒にストレッチ

キッズダンス

10:15~ えなイースト



スポーツ体験

体育館・野球場・テニスコート

- | | |
|----------|----------|
| ソフトテニス体験 | テニス体験 |
| 弓道体験 | アーチェリー体験 |
| マレットゴルフ | スポ少体験 |
| 布ぞうりとばし | 体カテスト |
| ラグビー体験 | ペタンク体験 |
| バドミントン体験 | 卓球体験 |

※運動靴、運動服でご参加ください ※雨天の場合、屋外のスポーツ体験は中止します

健康に関する講座

ウェブサイトより
事前予約できます



明治安田生命保険相互会社

「睡眠」と「健康」の
知恵袋講座



時間/午前10時30分から
(講座時間:60分)
人数/先着30名程度

Vドラッグ健康応援セミナー

美味しく食べて健幸に
一食選力を身につけよう

講師 中京学院大学短期大学部
健康栄養学科准教授
小栗 雅子先生

時間/午後1時30分から
(講座時間:60分)
人数/先着30名程度

全国発酵食品サミットinえな実行委員会

ミニセミナー
「お酢と健康」

講師 東京農業大学名誉教授
小泉 幸道先生

時間/午前11時、午後1時、
午後2時の全3回
人数/先着20名程度/回

ベジチェック
測定会

ベジチェック測定器による野菜不足度を測定



ミニ
発酵マルシェ

無料ポン菓子配布

ミニAeru Market

- だし塩焼きそば 焼鳥 いちご
野菜たっぷり弁当 カヌレ など

健康測定イベント

- 握力測定
- 血管年齢測定
- 体感時間測定
- ロコモチェック

野菜
350g当てに
チャレンジ

当たった方には
野菜をプレゼント

小学生以下のお子様対象

テニスで
シュート!

ゴールに入ったら
景品をプレゼント

13:00~
お餅の
配布

※なくなり次第終了

トルコ料理を食べて
トルコ・シリア地震
義援金に

トルコ料理

ツリークライミング
体験

※保護者同伴
カヌー体験

