

入場無料

こどもも測れる！
健康測定 & 体力測定



親子で一緒に
食事チェック



お土産付き♪
カラダ快活★講座



お土産付き♪
あゆこちゃん体操

綺麗に洗えるかな？
手洗いチェック



あったか美味しい〜
減塩豚汁の試食



健康 食育 まつり

令和7年度

2026 2月11日 (水・祝) 10:00 スタート

厚木市保健福祉センター

クイズラリーに参加して
景品をゲット!!



あゆこちゃん

同日開催!

あゆこちゃん体操の考案者 高橋先生の講演会

自分の身体を知って、
「ず〜っと!」元気でいるために



14:30~15:30 6階ホール

各プログラムの時間は
裏面 または ホームページで
check!!



ホームページ

協力団体 厚木市食生活改善推進団体「厚味会」・ 厚木市食品衛生協会 ・ 神奈川工科大学
一般社団法人スポーツミーム ・ 株式会社ロッテ ・ 中北薬品株式会社厚木支店
神奈川県認知症未病改善キャラバン((株)日本旅行)

主催 厚木市健康医療課 046-225-2201

こどもも大人も、測って、知って、健康づくり！

プログラム

10:00～14:00

こどもも大人も！健康測定

3階
エレベーターホール
ヘルスアップルーム



モーショントレーニングツール「TANO」、毛細血管スコープ血管美人、ベジチェックなど健康測定にチャレンジ！



手洗いチェック

3階歯科検診室



実際に手を洗い、汚れが落ちているか機器でチェックします。

豆つかみゲーム&食育展示

3階プレイルーム



ゲームや展示で楽しく食育について学べます♪

【KAITファミリー】ブース

(神奈川工科大学・スポーツミーム)

3階健診室

● 体力測定



光ったらジャンプ！全身反応時間や柔軟性をみる長座体前屈など、ご自身の体力をチェックします♪

● 食事バランスチェック



未来の管理栄養士さんによる食事チェックです♪

● 噛む力チェック



健康はお口から！「噛む力」をチェックします。

● 歯と歯ぐきの健康相談



歯磨きやお口の悩みについて、歯科衛生士がお答えします。

時間に合わせて開催！

健康あつぎ推進リーダーによるカラダ快活★講座



健口体操や簡単なストレッチ等を行います♪

時間 ①11:00～11:30
②12:40～13:10

あゆコロちゃん体操指導員による

あゆコロちゃん体操講座



こどもから高齢者まで楽しくできる体操です♪

時間 ①10:10～10:40
②11:50～12:20

3階ヘルスアップルーム

14:30～15:30

健康食育まつり記念講演会

6階ホール

自分の身体を知って、
「ず～っと！」元気でいるために...

講師 あゆコロちゃん体操の考案者
神奈川工科大学 情報学部 高橋勝美 教授

対象 市内在住・在勤の方 定員200人(先着)

申込はこちら
(事前申込制)



減塩豚汁の試食

1階喫茶どんぐり



限定150食！

時間 11:00～
※ 無くなり次第終了



景品付きクイズラリーや
他にも楽しいイベントがあるよ!!

僕にも
会えるかも?!

あゆコロちゃん