

20th 今日からチャレンジ！
ミライの自分

ABIKO
55th
anniversary

健康フェア 2025

2025年11月16日(日)

時間 10時～15時(受付14時30分まで)

場所 アビスタ(手賀沼公園内)



市ホームページ

一緒に写真を撮ろう！



特別ゲスト

チーバくん
うなきちさん



豪華景品が当たる！



ガラガラ抽選会を実施！
たくさんブースを回って
豪華景品をゲットしよう！
(スマートウォッチなど)



おひとり様1回1点限り

先着プレゼント！

花の苗
(各30名)

①10時～
オープニング後
②13時～



ひと家族につき1苗まで

又は

ポップコーン
(各100名)

①11時～
②13時～



Q 健康フェアに参加するメリットは何ですか？

A 健康づくりに関連する参加・体験型ブースを多数用意！
健康状態を知るきっかけや今後の自主的な健康づくりの取り組みのきっかけになること間違いなし！

Q 誰でも参加できますか？

A お子さんから高齢の方まで、どなたでも楽しめる企画を準備しています！
1人はもちろん、ご家族やご友人と参加も大歓迎です！

主催：健康フェア実行委員会

20th 健康フェア 2025

ABIKO
55th
anniversary

参加・体験型 ブースがいっぱい!!

運動習慣を身につける



◆スポーツ健康吹矢

ゲーム感覚で、スポーツ吹矢を安全に体験！
吹矢式呼吸で精神力・集中力を高めます。
親子で一緒に楽しもう！

◆ポッチャ体験「ちがいを超えて、いっしょに楽しむ。」

ポッチャはルールもシンプルで奥深い。
みんなで一緒に、健康と笑顔を育てましょう。

◆歩行年齢測定会

リハビリの専門家があなたの歩行年齢を測定！
測定後には生活スタイルにあった運動方法をお伝えします。
(対象年齢：3歳～)

◆腸活で、超（腸）美人！

おなかのマッサージやウォーキングのコツの紹介。
あびこ市民の歌体操と一緒に体験。

食生活を整える



◆お野菜チェック

あなたは1日に野菜をどれくらい食べてますか？
健康フェアで野菜の摂取量をチェック！
野菜のお手軽料理も紹介します！

- ・ベジチェック（おおよその野菜摂取量を測定）
- ・野菜料理レシピの配布（川村学園女子大学生考案レシピ）

◆健康うまいものマルシェ

カラダに配慮した手作りの食べ物や、市内の福祉施設の
生産物を販売します！

◆腸活で、超（腸）美人！

そもそも腸活はなぜ必要か、パネルや人形を使ってご紹介。
腸活に関連するレシピの配布やアレンジ方法もお伝えします！

健康について 知ろう・学ぼう



◆大腸がんクイズラリー

年に1回、健（検）診を受けていますか？
2人に1人が「がん」になる時代。クイズをしながら、
楽しく大腸がんについて知ってみよう！

◆たばこの害（風船ワーク）

風船ふくらまし体験とたばこの害クイズを実施。

◆健診川柳

「健康と 思っていたのに あらメタボ」
(令和6年度健診川柳グランプリ 染野 享子 様 作)
応募いただいた健診や人間ドックを想起させる川柳の中
から、あなたのお気に入りの川柳に投票しませんか？

◆簡単フレイルチェックで自分のからだを知ろう！

健康な状態と要介護状態の中間を指す「フレイル（虚弱）」。
最近、口腔・目・耳などの器官に焦点を当てたフレイルの
予防も広まってきています。
さまざまなフレイルと簡単チェック方法をご紹介します。

◆三角巾・折り紙で脳トレ（お子さん大歓迎）

- ・三角巾の使い方を知ろう
- ・折り紙でチーバくんをつくろう
- ・防災スリッパを折って履いてみよう！

健康をチェック



◆市民歯科健診・親子歯科相談

なんでもよく噛んで食べることは健康に欠かせません。
そのために日頃の口の手入れと定期検診が大切です。

- ・無料歯科健診
- ・歯科相談

◆医師・薬剤師による相談コーナー

身体のこと、薬について専門家に相談してお悩み解決！
漢方薬、セルフメディケーションについて聞いてみよう。
未病を知ろう ～病気になってしまう前に～

◆血管年齢測定

あなたの血管年齢は何歳？指先をセンサーで測る簡易測定。
～受けていますか？特定健診～
～延ばそう！健康寿命～

楽しくリラックス



◆アロマオイルハンドトリートメント

アロマオイルを使ったハンドトリートメント
(対象年齢：どなたでも参加いただけます)

◆笑いヨガ

笑いには長寿の秘訣、一笑一若といわれています！
「笑い」の表情筋を動かそう！笑顔をつくれれば脳も笑う！

主 催 : 健康フェア実行委員会
共 催 : 千葉県国民健康保険団体連合会
後 援 : 千葉県理学療法士会
協 力 : 大塚製薬株式会社、カラフルバールン
実行委員会:

(一社)我孫子医師会・(一社)我孫子市歯科医師会・我孫子市薬剤師会・我孫子市リハビリテーション協会・我孫子市福祉施設連絡会・我孫子市健康づくり推進員及び食生活改善推進員・我孫子あすなろ吹矢の会・全国健康生活普及会柏第一支部・我孫子市スポーツ推進委員連絡協議会・我孫子市赤十字奉仕団・チェリッシュアロマの会たんぽぽ・あびこ☆笑いヨガくらぶ・我孫子市



市ホームページ

《お問合せ》
健康フェア実行委員会事務局
(我孫子市健康づくり支援課内)
TEL 04-7185-1126