

# カラダはじめ・はかるの



持続可能な  
開発目標 3  
(SDGs)

きょうから  
チャレンジはじめよう!



はじめさん



はかるさん

あなたの  
健康はかるわよ!

# チャレンジDAY

9/22(土) 10:00~15:00 雨天決行

会場 **コープこうべ協同学苑** (三木市志染町青山7丁目1-4)

カラダにいいことはじめたり、食事やカラダをはかったり  
みんなで健康にチャレンジする  
「ひょうごまるごと健康チャレンジ2018」がはじまります。  
チャレンジDAYは、チャレンジコースを体験したり、  
健康チェックができる盛りだくさんのイベントです。

参加  
無料

無料  
駐車場  
あり

ひょうごまるごと  
健康チャレンジ2018  
パンフレット配付中!



はじめての  
あいうべ体操



はじめてのサロン



はじめての禁煙



はじめての  
正しい手洗い



食べ方をはかろう



血圧をはかろう



歩数をはかろう

# トークセッション

13:00~14:30

## 「正しく知って・はかって、健康チャレンジ！」

東京大学大学院 佐々木敏 教授  
(BDHQ提唱の先生です)

聞き手: ラジオ関西 三上公也氏 (事前申込要)

定員  
150名



佐々木敏 教授



三上公也氏

申込方法

「はじめ・はかるのチャレンジDAY」トークセッション参加申し込みのタイトルで、①氏名、②所属(加入生協名)、③電話番号を記入し、コープこうべ地域活動推進部までFAXで(078-856-1248)。

# はじめてのあいうべ体操

- あいうべ体操
- 正しい歯磨き

「口は命の入口、心の出口」とも言われます。「あいうべ体操」を覚えて口の周り舌の筋肉を鍛えましょう。



# はじめてのサロン

- ふれあい喫茶

健康には、人との交流がとても大切。お茶を飲んで、おしゃべりして、くつろぎのひとつをお楽しみください。



# はじめての禁煙

- スモーカーライザー体験(呼気一酸化炭素濃度測定)
- 禁煙相談

禁煙はまず決意することから。禁煙のきっかけづくりになる測定体験をご用意してお待ちしています。



# はじめての正しい手洗い

- 手洗いチェッカー

ちゃんと手洗いできていますか? 洗い残しを光や数値で確認し、正しい手洗いを身につけていきましょう。



# 食べ方をはかろう

- お弁当deバランスチェック
- 野菜350gを体感しよう!
- 味覚テスト ●BDHQ調査

バランスよく食事はできていますか? みんなの食べ方や味覚をチェックしてみましょう。



# 血圧をはかろう

- 血管年齢

夏の暑さで血管内の水分も不足がち。この機会に是非、血管年齢チェックを受けてみてください。



# ステージ

10:00~12:45

にこいち & 北原ゆか  
~健康チャレンジ ミニライブコンサート~

- 手洗いダンス
- ミニテニスの体験

司会  
半熟BLOOD  
菜つ美さん &  
コンチェルト  
池水さん



「にこいち」さん  
淡路島を舞台にした映画の主題歌でメジャーデビューを果たす。2016年にはコープこうべのキャラクター「コービー」のテーマソング「進め! コービー!」を手掛けるなど、積極的に活動中。



「北原ゆか」さん  
神戸出身のシンガーソングライター。2016年に日本赤十字社主催の音楽コンテストでグランプリを受賞。

# 歩数をはかろう

- カラダにやさしい歩き方測定

歩行時に脚や腰にどれだけ負担があるか意識した事がありますか? カラダにやさしい歩き方を教えます。



- ウォークラリー

協同学苑内の約3kmコースを歩きながら、チェックポイントで世界とつながるクイズにトライ!

# いどむさん

- コーすけ号de写真撮影
- 子どもの身長計/肌年齢/血管年齢/骨健康度/動体視力

コープ共済のキャラクター「コーすけ」と記念写真を撮った後は、一緒にチャレンジ目標を決めよう!



※イベント内容は予告なく変更する場合があります。



# マルシェや食事を楽しめます

マルシェコーナーでは、兵庫県漁連、JA兵庫中央会提供の農水産物の販売など。レストランでは、カレーライス、冷やしぶっかけそばなどの軽食やドリンクを販売します。

## 主催

- 兵庫県生協連(☎078-391-8634)
- 神戸医療生協(☎078-641-4322)
- 阪神医療生協(☎06-6491-8822)
- 姫路医療生協(☎079-285-3399)
- たじま医療生協(☎0796-24-7035)
- コープこうべ(☎078-856-1105)
- 尼崎医療生協(☎06-4962-4920)
- 宝塚医療生協(☎0797-69-6121)
- ろっこう医療生協(☎078-802-3424)
- ひまわり医療生協(☎06-6411-0600)

## 協力

兵庫県生協連会員(購買・大学・共済生協、近畿労金兵庫地区本部)、兵庫県農業協同組合中央会、兵庫県漁業協同組合連合会、兵庫県森林組合連合会、兵庫県ユニセフ協会

## 後援

兵庫県、神戸市、尼崎市、西宮市、明石市、姫路市、宝塚市、豊岡市、読売新聞神戸総局、朝日新聞神戸総局、神戸新聞社

※警報発令時または警報発令が予想されるときには、イベントを中止する場合があります。中止の際は、当日午前7時までにコープこうべ協同学苑ホームページ(<http://www.kobe.coop.or.jp/kouza/kyodogakuen/>)でお知らせします。

