



買い物  
ついで♪

# 健康づくり・食育フェスタ In アル・プラザ宇治東

おうじちゃま &  
ちはや姫登場  
皆で体操  
しましょう♪



チャチャ王国の  
おうじちゃま



ちはや姫

いろいろな  
健康チェックコーナー



地元野菜も  
あるよ♪



歯をチェック♪



塩のことが  
学べるよ♪

クイズラリー  
もあるよ



開催 平成30年 **12**月**8**日(土)**9**日(日)  
日時 (両日 10:00 ~ 15:00)

【主催】宇治市健康づくり<うー茶ん>連絡会・宇治市  
お問い合わせ先：宇治市役所健康生きがい課  
0774-20-8793 (直通)

【会場】アル・プラザ宇治東  
〒611-0013 宇治市菟道平町28-1



# 買い物ついで♪健康づくり・食育フェスタ 会場図 (アル・プラザ宇治東 セントラルコート)

12/8(土)

## 正面側

定員あり

あなたの<お口の中>チェック  
～歯周病を防ぐために～  
【京都府歯科医師会】

作ってみよう紙のお弁当  
【うじ食育ボランティアこんべいとう】

京都府南部総合地方  
卸売市場の紹介  
【京印京都南部青果(株)】

定員あり

噛む噛むチェック  
【京都府歯科衛生士会】

<うー茶ん>サンバde体操  
第1部 10:30 第2部 14:00

地場野菜の販売  
【宇治市農産物直売会あさぎり市】

ステージ

チャチャ王国のおうじちやま  
～げんき!!ちやまちやま体操～  
第1部 11:00 第2部 13:00

わたしは  
両日とも  
来るよ♪



健康チェック・健康相談  
～骨密度・血圧測定～

カラダとココロのケアかふえ  
～血液循環チェック&小児ケア～  
【NPO法人働きたいおんたちのネットワーク】

ここにしかない  
おもてなし一杯  
【宇治市茶生産組合】

14時まで

【あさくら診療所】

定員あり

がん情報・  
がん相談コーナー

【京都府がん総合相談支援センター】

宇治市、適塩  
はじめました

【宇治市健康生きがい課】

ほっとふれあい  
喫茶コーナー

【NPO法人就労ネットうじゆめハウス】

## 食品側

12/9(日)

## 正面側

12時まで

足の健康広場  
～足の計測会～

【オーソティックソサエティー宇治支部】

体組成計で  
健康チェック!!

【京都文教短期大学】

お塩との上手な  
つきあい方

【NPO法人 ミラクルコスモス】

カキラ&肋骨体操でリフレッシュ  
14:00

【KaQiLa～くらら♪の会】

<うー茶ん>サンバde体操  
第1部 10:30 第2部 14:30

栄養士の考えた  
食育おにぎりの販売

【一般社団法人 マキシマネットワーク】

ステージ

チャチャ王国のおうじちやま  
～げんき!!ちやまちやま体操～  
第1部 11:00 第2部 13:00

2日目は  
僕も来るよ♪



はみがき相談会  
【サンスター(株)】

吸水ケア相談会  
【ユニ・チャーム(株)】

バランスのとれた  
食事と減塩の工夫  
【京都府栄養士会】

がん予防コーナー  
【京都府山城北保健所】

宇治市、適塩  
はじめました

【宇治市健康生きがい課】

パネル展示と献立紹介  
【宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」】

## 食品側

階段をつかって館内クイズラリー  
～パッケンを救出せよ～  
【宇治市ごみ減量推進課】