

実現可能  
楽しく

主催：福島県

Healthy! Joyful!

楽しい! 美味しい! 健康DAY!!

# ふくしま 推しの健活 フェスタ

入場  
無料

OSHI NO KENKATSU FESTA

9/16<sup>土</sup>・17<sup>日</sup>

10:00 ~ 15:30

会場 ビッグパレットふくしま  
コンベンションホール

Delicious!

GUEST  
ふくしま健民プロジェクト大使  
長沢 裕

イベントナビゲーター  
ぺんぎんナッツ

9/16<sup>土</sup>



ぞれいけ! アンパンマン ショー



時間 11:00 ~ 14:15 観覧無料

※会場の密状況を避けるため、入場制限等を実施する場合がございます。  
※諸般の事情により、内容の変更及び中止になる場合があります。

福島を拠点とした世界的ダンサーチーム  
**Dance Studio Vivid**  
ダンスショーケース



時間 10:30 ~ 13:15

どきどきサイコロゲーム

時間 11:45 ~ 13:45

ゴジてれChu!! LOVE キッチンでおなじみ

橋本ヨシイ先生

健康レシピアドバイス

時間 12:45 ~

長沢裕さんが出題!!

メタボチャレンジクイズ

時間 15:00 ~

9/17<sup>日</sup>



SPECIAL GUEST !!

デヴィ夫人 健康トークショー  
～美しさは健康から～

司会：  
福島中央テレビ 直川貴博アナウンサー

時間 13:00 ~

※会場の密状況を避けるため、入場制限等を実施する場合がございます。

福島を拠点とした世界的ダンサーチーム  
Ruuと一緒に踊ろう!  
**Fukushima You Dance**



時間 10:30 ~ 14:20

COWCOW  
あたりまえ  
体操



時間 13:40 ~

長沢裕さんが出題!!

メタボチャレンジクイズ

時間 11:30 ~

会場には、ご家族みなさまで楽しみながら“健康”を学べるコーナーが盛りだくさん!!

プレゼントも  
あります!!

## FOOD

### 菜食健康グルメコーナー

福島県食育応援企業団コーナー  
応援企業が考案する食育プログラムや健康レシピを提供。健康おかず、弁当の販売も!



〈応援企業〉  
●イオン東北(株)  
●(株)マルト  
●(株)ヨークベニマル

健康素材にこだわった地元飲食店

- フレッシュ野菜&フルーツ販売
- 肉と野菜の農家イタリアン ~Arigato~
- パン工房フォーノブオーノ



チャレンジふくしま県民運動コーナー

- ヘルシーメニュー試食

ゴジてれChu!! LOVE キッチンでおなじみ

橋本ヨシイ先生

地元産品を使った  
健康レシピ試食!!

- いわき：サンシャインマトなど
- 郡山：御前人参など
- 福島：福島牛など
- 会津：はちみつなど



## EXERCISE

### 体力測定・エクササイズ指導

子どもから大人までチャレンジできる体力測定のほか、プロのトレーナーが家庭でもできるエクササイズを伝授します!!



協力：  
エニタイムフィットネス

## HEALTH

企業や医療機関、団体等による  
健康チェックコーナー

- カゴメ(株)：ベジチェック®体験
- ウエルシア薬局(株)：健康・美容測定会
- 福島県立医科大学健康増進センター
- 福島県言語聴覚士会
- 福島県理学療法士会

## INFORMATION

県や地元自治体、団体等が  
健康への取り組みなどを紹介

- 日本酒学会：健康飲酒のススム
- Tobacco-freeふくしま：禁煙のススム
- 寝かアツタ電子事業(株) 北原(株)
- 大槻スリープクリニック：睡眠改善アドバイス
- 福島県 ●郡山市

※当日は大変な混雑が予想されます。お時間に余裕を持ってご来場ください。また、可能な限り、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。▲ 感染予防対策に協力をお願いいたします。

## FUKUSHIMA 推しの健活

福島県が“推す”健康的な7つの生活習慣。これらの習慣を意識して健康的な毎日を過ごしましょう!!

1 野菜からゆっくり  
食べることで、  
減塩を意識しよう

2 毎日8,000歩!!  
習慣的な運動を  
心がけよう

3 適正体重について  
知ろう・維持しよう

4 お酒の飲み過ぎに  
注意しよう

5 タバコから  
自分と周囲の  
人を守ろう

6 質の良い十分な  
睡眠をとろう

7 健康診断、特定健診、  
歯科検診、がん検診を  
定期的な受けよう

お問い合わせ ふくしま推しの健活フェスタ事務局  
TEL.024-531-1371 (受付時間 平日10:00~16:00)

会場 ビッグパレットふくしまコンベンションホール  
〒963-0115 福島県郡山市南二丁目52番地

公式WEBサイト

ふくしま推しの健活フェスタ



https://fokf.jp/