

2026

腸活で  
新発見する  
ところとからだ

# 健康フェア



会場

甌葉プラザ

日時

10/10 (土) 9:30~12:30

学ぼう!

## 腸活コーナー

10:00~12:00

### ●【講演】 10:30~11:15

プロが教える 腸内環境の  
大切さの新情報!

(株式会社明治 経営企画本部イノベーション  
事業戦略部 課長 土師 智寿 氏)

### ●【運動】 11:20~11:40

1日3分から始める 腸活運動  
ラジオ体操

(ラジオ体操1級指導士 今志麻 氏)

### ●【試食】 11:45~12:00

体・腸(超)すこやかレシピ  
(市食生活改善推進員)

知ろう!

## 測定コーナー

9:30~12:00

あなたの体を測定して「見える化!」

- 骨密度測定 ●血管年齢測定 ●体組成測定
- 運動チェックと運動指導  
(ウェルベース村山)
- 体力測定  
(株式会社 富士スポーツ)
- New! 野菜摂取量測定 (ベジメータ®)  
(山形県栄養士会村山地域事業部)



## 健康相談コーナー



測定結果やからだのこと、なんでも相談ください

- まちかど保健室 9:30~12:00  
(市保健課 保健師)
- おくすり相談 (北村山地区薬剤師会) 9:30~12:00  
お薬の相談、ストレスチェック 等

やってみよう!

## 親子体験コーナー

9:30~11:30

### ●親子で挑戦! くもの巣くぐり ミッション

全身を使ってくもの巣をくぐり抜けながら、  
コースに散りばめられた健康クイズに挑戦!

【参加対象】

子ども(3歳~小学生)と保護者

景品も  
あるよ!



## 消防コーナー

9:30~12:30

- AEDによる心肺蘇生法体験
- なりきり消防士
- 防災指導車も展示予定!



写真も  
撮れるよ!

## 外部イベント

9:30~12:30

### ●ワンコインマッサージ

15分500円マッサージ! (北郡鍼灸マッサージ師会)

コラボ企画



村山市立図書館で「健康コーナー」を開設します!

【お問い合わせ】 村山市保健課 ☎0237-55-2111(内線131)