

市制 70 周年記念事業

健康フェア in こまき

健康づくりのための健康習慣化サポート施設「ヘルスラボ・こまき」がまなび創造館に
2025 年 1 月オープン！ オープン式典にあわせて、健康フェアを開催します。

ヘルスラボ・こまき オープン式典&記念講演

NHK「みんなで筋肉体操」で大人気！
谷本道哉先生と一緒に体を動かそう！

10:30～ オープン式典 ※要予約
式典終了後 記念講演

定員 200 人（先着）

申込フォームは
こちら▶



筋肉は
裏切らない！

講師 谷本道哉 氏 / 順天堂大学教授
日本ボディビル連盟医学委員、日本版ナッジ・
ユニットの有識者委員兼ナッジアンバサダー

健康測定&健康応援ブース

- ①足の健康に特化した個別相談など
⇒フットケアサークル てくてく
- ②疾病予防に関する情報や相談など
⇒co-YOBOH
- ③女性特有の健康に関する情報や相談など
⇒NPO 法人ちえぶら
- ④健康測定コーナー
⇒各種健康機器で健康度を測定
- ⑤献血 / 骨髄バンクドナー登録会
- ⑥白衣を着たお子さんの写真を撮影しませんか？
⇒キッズ白衣体験コーナー

ステージイベント 盛りだくさん！

- ①人生 100 年時代！正しく知ろう、フレイル予防！
- ②谷本道哉氏 講演会（要予約）
- ③やってみよう、骨盤底筋エクササイズ
- ④健康の秘訣、糖尿病専門医がお伝えします！
など

各分野の講師による
さまざまな講座を行います。

入場
無料

2025 年

1 月 19 日（日）

開場時間

10:00 ～ 16:00

（最終受付 15:30）

会場：まなび創造館（ラピオ 5 階）

駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

主催 小牧市（問合先：保健センター ☎75 - 6471）



小牧市の人口【令和 6 年 10 月 1 日現在（ ）は前月比】
総人口：149,146 人（－ 89 人）／男 75,330 人 女 73,816 人
世帯数：70,603 世帯（－ 14 世帯）



目の不自由な方へ
声の広報と点字の広報を
用意しています。



市公
式
ホ
ー
ム
ペ
ー
ジ