

健康増進

イベント



9/20
(土)

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～

健康ミニ講話～残暑に負けないカラダ作り～

栄養に関する情報展示

時間: ミニ講話: 午後1時30分～1時50分

栄養情報展示: 午後2時～3時30分

内容: 熱中症予防をテーマにした講話など

共催: 大塚製薬株式会社

(講師: 大塚製薬株式会社 助名 善夫氏)



骨密度測定(9月4日より要予約)

時間: 午後1時～3時30分

申込みはこちら

定員: 50名

対象: 市内在住・在勤の方(10歳以上)



※骨粗しょう症の治療や内服をしている方は除く

内容: 骨密度測定とワンポイントアドバイス

調味料クイズ～塩分が高い調味料を探せ～

内容: 食生活改善推進員による
調味料クイズ, 活動紹介など



体成分測定

内容: インストラクターによる体組成測定
とワンポイントアドバイス

共催: セントラルフィットネスクラブ宇都宮



ロコモ度チェック

内容: 健康づくり推進員による
ロコモティブシンドロームの
チェックや活動紹介など



足型測定

内容: 足型測定から
最適シューズをナビゲート

共催: ゼビオスポーツエクスプレス



まちの保健室

内容: 看護職による血圧測定と健康相談
共催: 栃木県看護協会宇都宮地区支部



姿勢チェック

内容: 理学療法士による姿勢チェックと
ワンポイントアドバイス

共催: からだ動き回復センター



歯科健康相談

内容: 歯科医, 歯科衛生士による
歯やお口のトラブルの相談

共催: 宇都宮市歯科医師会



健康グッズ展示

時間: 午前9時～午後3時30分

共催: 株式会社 石井スポーツ



午後2時～2時45分開催！！
「みんなで運動タイム」
一緒からだを動かしましょう！

皆様でお越しく下さい！
午後1時30分～3時30分
(最終受付午後3時15分)

お申込み・お問い合わせ(午前9時～午後5時 水曜・祝休日) 土日もやっています

宇都宮市保健センター

※無料駐車場はありません。

TEL 028-627-6666

主催: 宇都宮市

元気で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

血管の健康が人生100年時代のカギ

動脈硬化, 心筋梗塞, 脳梗塞これらの病気は血管の健康が深く関わっています!
人生楽しく健康に生きるために血管の健康を考えましょう!

日時 ▶ 令和7年 **9月20日(土)**
午前10時～正午

会場 ▶ 宇都宮市保健センター (トナリエ宇都宮9階)

定員 ▶ 会場80名(先着順) ※無料駐車場はありません。

申込 ▶ 8月4日午前9時30分から申込フォームor電話(627-6666)

(講師)宇都宮市医師会

やまもと しおり
山本 栞里 医師

申込みはこちら 

20日(土)の健康増進普及月間イベント情報は裏面に!!

パパと作る楽しいおやつ時間 & ママはほっと♡一息タイム



パパとお子さんは楽しくおやつ作りに挑戦! その間ママはストレッチポールでリフレッシュ 
最後に家族みんなで試食タイム♪朝食に関するミニ講話付き!
家族みんなで楽しく健康を意識しましょう♡

食材費が
一家族500円
必要です。

申込みはこちら 

日時 ▶ 9月20(土) 午前10時～正午

会場 ▶ 宇都宮市保健センター (トナリエ宇都宮9階)

対象 ▶ 小学1～3年生の児童と保護者(先着20組)

申込 ▶ 8月8日午前9時30分から申込フォーム
もしくは電話(627-6666)



お申込み・お問い合わせ (午前9時～午後5時 水曜・祝休日) 土日もやっています

宇都宮市保健センター

TEL 028-627-6666

※無料駐車場はありません。

主催:宇都宮市