



できることからはじめよう!

健康づくりのための
“生活習慣改善+環境づくり”

「食」×「運動」 健康フェスティバル

参加
無料

健康みやざき行動計画 21

2/22^土

10:00 ~ 14:00

宮交シティ〈アポロの泉〉&
〈ガリバー広場〉でイベント開催!



金メダリストが教える
体の動かし方 講座

アポロの泉〈ステージ〉

10:30 ~



プロが教える
健康食生活 講座

アポロの泉〈ステージ〉

11:30 ~

マナビヤ宮崎アカデミー-教諭
管理栄養士

榎木 美恵 先生

野菜をおいしく食べる
みそディップ
試食も行っています★

※数に限りがあります

アテネオリンピック
体操団体金メダリスト

中野 大輔 先生

体操教室 体験

ガリバー-広場

各部
先着 **30** 名様
※定員に達し次第受付終了

1部

11:45 ~ 12:45

お子様向け

4歳から
15歳未満

〈ナカノ体操教室で学ぶ 運動の基礎〉

2部

13:20 ~ 14:00

おとな向け

〈金メダリストが教える 体幹ストレッチ〉

体操教室体験の
事前申込みは
お電話で
こちらまで



いっしょに楽しもう♪
みやざき犬ダンスステージ

アポロの泉〈ステージ〉

13:00 ~

お問い合わせ

「食」×「運動」健康フェスティバル事務局(MRTアド内)
Tel.0985-22-3333 〈受付時間〉平日9:00~18:00

主催 宮崎県

宮崎県健康長寿
サポートサイト



健康長寿 宮崎

