

健康アクション 2026

参加無料

開催日時

10/10 **土** 11:00～15:00 11 **日** 10:00～15:00

開催場所

イオンモール大和郡山 (奈良県大和郡山市下三橋町 741)
2F イオン前・イオンホール



健康づくりのヒントが盛りだくさん
みんなで楽しく健康づくりをはじめよう



健康チェックコーナー

10(土)

ベジチェック
血管年齢測定
骨の健康度チェック



11(日)

食事バランスチェック
お口の健康チェック

展示・相談コーナー

両日

健康づくりに関する展示
栄養相談・健康相談



11(日)

災害時の備蓄食に関する展示
歯磨き指導・お口の体操

11(日)

健康セミナー

健康セミナー申込フォーム

席数把握のため
できる限りご協力ください



『あなたの睡眠、健康ですか？ ～眠りが健康でないかぎり健康になれない～』

講師：奈良県立医科大学 教授 山内基雄 先生

場所：2F イオンホール 時間：13:00～13:30



子どもも大人も大ちゃん先生と let'sもぐニサイズ

講師：一般社団法人もぐエイル 藤田大輝 理学療法士

場所：2F イオンホール 時間：①11:30～12:00 ②13:45～14:15



詳細は裏面へ

主催：奈良県

問い合わせ：奈良県健康推進課 TEL0742-27-8662

健康アクション2026 10/10(土)・11(日) @イオンモール大和郡山

明日の元気につながる特別な2日間

10/10(土)	内 容		場 所
11:00 ～15:00	ベジチェック、血管年齢測定、握力測定	明治安田生命	イオン前
	健(検)診、禁煙・COPD、食育や栄養に関する展示	奈良県	イオンホール
	健康づくりに関する展示	奈良県	
	骨の健康度チェック、骨の健康に関する相談	一般社団法人もぐエイル	

10/11(日)	内 容		場 所
10:00 ～15:00 *健康セミナー開催中 は体験はありません	食事バランスチェック、栄養相談	奈良県栄養士会	イオン前
	災害時の備蓄食に関する展示	奈良県栄養士会	イオンホール
	健康づくりに関する展示	奈良県	
	お口の健康チェック体験	奈良歯科衛生士専門学校	
	パタカ測定、歯磨き指導とお口の体操	一般社団法人もぐエイル	
	健康セミナー		イオンホール
①11:30 ～12:00 ②13:45 ～14:15	子どもも大人も大ちゃん先生と let'sもぐニサイズ 講師:一般社団法人もぐエイル 藤田大輝 理学療法士		
13:00 ～13:30	あなたの睡眠、健康ですか?～眠りが健康でないかぎり健康になれない～ 講師:奈良県立医科大学 教授 山内基雄 先生		

2F 会場(イオン前・イオンホール)のご案内



参加者には
景品を
プレゼント!

