

2024

健康ハート



夏祭り



8/10(土) 10:00~15:00



毎日頑張るあなたと一緒にあなたのハートも頑張っています
ハートが元気であるために、体にいいことしてみませんか？

【場所】 飯田医院となり こま薬局ビル1階・3階

【主催】 主催：ふじみ野心臓リハビリテーションクリニック

飯田医院

認定栄養ケア・ステーションほほえみーる

カイエー薬局グループ こま薬局

【事前予約不要】

各ブースで健康ハート10か条を体験するとスタンプがもらえます！
スタンプラリーを完成させた先着50名様に素敵な景品をプレゼント！
スタンプラリー以外にもハートを楽しく、美味しく、ほめてくれる
ブースがいっぱい♡ どなたでもご参加いただけます！

心臓病啓発アンバサダー
三杉 淳



8月10日は健康ハートの日

ハートはともだち。ほめてあげよう、自分のハート

カラダよろこぶ 健康ハート10か条

- 一、血圧とコレステロールを
正常に
- 一、脂肪の摂取は、
植物性を中心に
- 一、食塩は調理の工夫で、
無理なく減塩
- 一、食品は、栄養バランスを考えて
- 一、食事の量は、運動量との
バランスで
甘いものには要注意
- 一、つとめて歩き、適度な運動
- 一、ストレスは、工夫をこらして
上手の発散
- 一、お酒の量は、自分のペースで
ほどほどに
- 一、タバコは吸わない
頑固に禁煙
- 一、定期健診わすれずに

遊んで
食べて

ほかにも楽しい

体験して

ブースがいっぱい

食べる！

塩分取り過ぎてる？
管理栄養士監修
減塩味噌汁の
試飲会



こま薬局3階
ほほえみーる

動く！

バランス、筋力チェック
ロコモチェックで
転倒予防！



こま薬局3階
ふじみ野心リハ
クリニック

挑戦する！

早口言葉に挑戦！
全部言えたら
スタンプゲット



こま薬局3階
ほほえみーる

動く！学ぶ！

運動不足を解消！
運動しながら
クイズに答えよう



こま薬局3階
ふじみ野心リハ
クリニック

学ぶ！

昨日何食べた？
栄養バランス
チェック



こま薬局1階
ほほえみーる

作る！学ぶ！

お風呂でリラックス
入浴剤手作り体験
健康に良い入浴方法
ご紹介



こま薬局3階
こま薬局

食べる！

食べたい！でも痩せたい！
管理栄養士監修
低脂質でおいしい
スイーツ



こま薬局3階
ほほえみーる

体験する！

なりきり薬剤師体験
処方箋を見ながら
分包に挑戦
(記念撮影付き)



こま薬局1階
こま薬局

知る！

毎年受けてる？
特定健診の受け方、
結果の見方がわかる



こま薬局3階
飯田医院