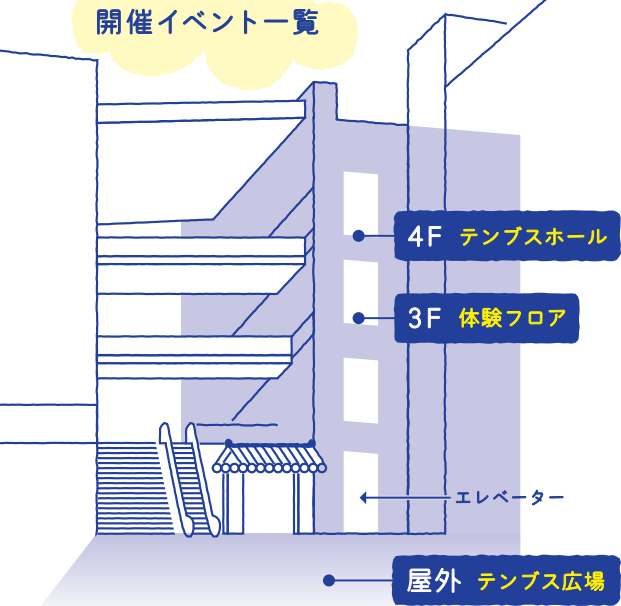


開催イベント一覧

4F テンプスホール (14:00~16:00)



1部 オリジン健康大喜利!

オリジンの芸人たちが今年は大喜利に挑戦!  
その他にもコントや健康クイズなど盛りだくさん!

2部 沖縄生活習慣病予防フォーラム  
~なぜなに生活習慣病~

なぜ肥満は病気を起こしやすいのか?なぜ運動はいいのか?なぜ食事はバランスが大事なのか?飲酒の適量とは?生活習慣がおよぼすからだへの影響を分かりやすく解説します。

3部 榎木裕実のカーヴィーエクササイズ & トークライブ

体を曲線的に動かすことで、いつの間にかラクに動かしやすい健康美ボディを手に入れることができるカーヴィーエクササイズ。榎木先生の声掛けにあわせて楽しく体を動かしてみよう!

出演

- お笑い芸人:「コロリッチ」「スズカーサーキット」「ずっとどこっこい」「グッドモーニング」(オリジンコーポレーション)
- フォーラム講師: 崎原 永辰先生 (那覇市医師会 生活習慣病検診センター 所長)
- 「健康トーク&エクササイズ」講師: 榎木裕実
- 司会: 富島靖子

お楽しみ抽選会

テンプスホールご来場のお客様には抽選で、豪華賞品をプレゼントします。

- 場所: テンプスホール
- 時間: 15:30~15:55

豪華賞品  
当たるかも!



3F 体験フロア (12:00~15:30)

眠りの駅の枕診断コーナー

眠りは心と体の健康のために欠かせない大切なものです。心地よい眠りのための枕・寝具選びを実施します。毎日使う枕や敷きふとんの寝心地を体験してください!

- 協力: 快眠専門ショップ 眠りの駅
- 時間: 12:00~15:30 (混み合う場合は整理券を配布)

セルフ健康チェックコーナー

自己採血で健康状況(HbA1c)をチェックできます。スタッフのアドバイスを聞いて生活習慣の見直しや定期的な健診受診のきっかけにしてみませんか。限定50名、20歳以上、保険証・予約は不要です。

- 協力: 沖縄県(ケアプロ麻)
- 時間: 12:00~15:30

基礎代謝や筋力バランスをチェック!

体成分分析測定は、測定器による簡単な測定を行うだけで体脂肪や基礎代謝など、体に関する様々な情報を得る事が出来ます。その情報を元に運動に関するアドバイスをを行います。

- 協力: スポーツパレス ジスタス
- 時間: 12:00~15:30

グリーンスムージー作り(ミニワークショップ)

ミニワークショップでは、県産食材を使ったグリーンスムージーの作り方のポイントや注意点、器具や材料の説明を交えながらデモンストレーションを行います。

- 講師: 渡慶次 恵
- 時間: 第1回/12:30~13:00  
第2回/13:30~14:00
- 定員: 各回15名

当日受付有り、  
定員に達し次第  
締め切ります

食育 SATシステム

フードモデルを乗せるだけで栄養バランスが分かる「食育SAT(サツ)システム」の体験コーナー。たくさんのフードモデルの中から普段の食事「1食分」を選ぶと、摂り過ぎ、不足が瞬時に分かる!

- 協力: 沖縄県栄養士会
- 時間: 12:00~15:30

ミニ体力測定コーナー

現在の体力年齢を知っていただきます。

- 協力: (一社)日本健康倶楽部 沖縄支部
- 時間: 12:00~15:30

健康相談コーナー

保健師が、健康に関する相談や血圧測定を行います。

- 時間: 12:00~15:30

屋外 テンプス広場 (12:00~15:30)

いきいき健康ステージ

ダンスパフォーマンス

北谷町美浜にあるダンススタジオ。大勢で魅せる、歌とダンスのライブは必見。

- 出演者: RN Entertainment Studio Okinawa
- 時間: 第1回/12:00~12:30  
第2回/13:00~13:30

バスケットボールパフォーマンス

沖縄を中心に活動するフリースタイルバスケットボールチーム。全国大会において、2012年、2013年と連覇を成し遂げ、チーム日本一の称号を得る。

- 出演者: STARS ENTERTAINMENT
- 時間: 第1回/12:30~13:00  
第2回/13:30~14:00

快眠ゆめ茶(月桃茶)の振る舞い

眠りの駅オリジナル、ゆめ茶を振る舞います。

- 協力: 快眠専門ショップ 眠りの駅
- 時間: 12:00~15:30

いきいき健康あいらんど展示コーナー

雑誌「いきいき健康あいらんど」の特集のパネルを掲出いたします。

- 時間: 12:00~15:30

大城さとし 健康4コマ漫画パネル展

大城さとし先生による当フェスタをテーマにした巨大4コマパネル展を行います。

- 時間: 12:00~15:30



タイムスケジュール

(雨天・荒天の場合) 雨天の場合は、プログラムを変更する場合がございます。荒天の場合は、イベントを中止いたします。

	屋外 (テンプス広場)	4F (テンプスホール)	3F (体験フロア)
12:00	開会式		
12:00	ダンスパフォーマンス① 12:00~12:30		
12:30	の快眠ゆめ茶(月桃茶)の振る舞い		
13:00	バスケットパフォーマンス① 12:30~13:00		
13:00	健康4コマ漫画パネル展		
13:00	展示コーナー		
13:00	ダンスパフォーマンス② 13:00~13:30		
13:30	ダンスパフォーマンス② 13:30~14:00		
14:00		1部 オリジン健康大喜利! 14:00~	グリーンスムージー作り① 12:30~13:00
14:00		2部 沖縄生活習慣病予防フォーラム	眠りの駅の枕診断コーナー 12:00~15:30
14:00		3部 榎木裕実のカーヴィーエクササイズ&トークライブ	セルフ健康チェックコーナー 12:00~15:30
15:00			基礎代謝や筋力バランスをチェック! 12:00~15:30
15:00			食育SATシステム 12:00~15:30
15:00			ミニ体力測定コーナー 12:00~15:30
15:00			健康相談コーナー 12:00~15:30
16:00		お楽しみ抽選会	
16:00		閉会式	

後援: 沖縄県/那覇市/沖縄県市長会/沖縄県町村会/沖縄県医師会/沖縄県栄養士会/沖縄県経営者協会/沖縄県婦人連合会/連合沖縄/琉球新報社/沖縄タイムス社/沖縄テレビ放送/琉球放送/琉球朝日放送/エフエム沖縄/ラジオ沖縄/NHK沖縄放送局

協賛: E Mウェルネスリゾートコスタビスタ沖縄ホテル&スパ/沖縄都ホテル/ロワジュールホテル&スパタワー那覇/スポーツパレス ジスタス

協力: (一社)日本健康倶楽部沖縄支部/那覇市医師会 生活習慣病検診センター/快眠専門ショップ 眠りの駅/大城さとし STARS ENTERTAINMENT/RN Entertainment Studio Okinawa/渡慶次恵(順不同)

主催: 公益財団法人 沖縄県保健医療福祉事業団 お問い合わせ: 098-879-6311