

初開催!!

那珂よし健康フェス

健康をもっと身近に! 楽しく!

参加
無料

2026年 9月 26 (土) 日

午前の部 10:00~12:00

※一部の内容で 9:00~10:00

午後の部 14:00~15:30

開催地: 那珂川町小川総合福祉センター・あじさいホール

町民の方限定

大空の下で!

心地よい朝ヨガ

要申込 9:00~10:00

※雨天時: ウェルフルなかがわ

からだの“今”を知る!

健康チェック測定会

10:00~12:00

わくわくあそびパーク

10:00~12:00

食生活改善推進員と!

食育健康ブース

10:00~12:00

おすすめレシピの試食を配布!
また、手のひらをのせるだけで
野菜摂取量(推定)がわかる
ベジチェック®も体験できます。

フレイルチェック測定会

10:00~12:00

握力測定や簡単なチェックリストから、
今の体のサインを読み解いてみませんか?

セブンイレブンの
移動販売車も参加します!



ねらって!たおして!

モルック体験

10:00~12:00

※雨天時: ウェルフルなかがわでポッチャ

介護予防講演会 加藤家の食卓 要申込

~医師と栄養士の先生に習った長生きする方法~

14:00~15:30

講師: 加藤 綾菜 氏

芸能界でレジェンドの加藤茶氏の妻。明日からの食卓がより健康になる「食事のコツ」や日々の暮らしがパッと明るくなる「小さな目標」のを見つけ方、毎日を笑顔で機嫌よく過ごすための秘訣など、明日からすぐ実践できるお話が満載です。

※机と椅子をご用意した休憩スペースがあります。
※天候による実施の可否はホームページ・公式LINEでお知らせします。



那珂よし健康ポイント対象事業

午前の部: 参加アンケート回答で1ポイント付与、午後の部: 講演会で1ポイント付与

問い合わせ・申込先

那珂川町役場 健康福祉課

☎0287-92-1119

※朝ヨガ・加藤家の食卓については右記二次元コードからもお申し込みいただけます。



▲朝ヨガ



▲加藤家の食卓

那珂よし健康フェス
専用ホームページ

最新情報を随時お届けしますのでチェックしてください!



那珂よし健康フェス

～ブース紹介～

各ブースでは、子どもから大人まで健康になれる体験をご用意しています！

町公式LINEでも
情報を発信します♪



町民の方限定

大空の下で！ 心地よい朝ヨガ

9:00～10:00

緑に囲まれた場所で、気持ちの良い朝を迎えませんか。朝一番の澄んだ空気を胸いっぱいに取り込み、心も体もすっきり目覚めましょう。

場 所 園地（雨天時：ウェルフルなかがわ）

定 員 先着30名 要予約

申込開始日 WEB: 8月31日(月)
8時30分～

電話: 9月 7日(月)～



▲申込二次元コード

からだの“今”を知る！ 健康チェック測定会

10:00～12:00

普段なかなか測れない【骨密度】
【血管年齢】【内臓脂肪】等をその場で測定します！

そして、数値に合わせた、個別のプチアドバイ
スもお伝えします。

場 所 多目的集会室



わくわくあそびパーク

10:00～12:00

子どもたちが夢中になる遊具や、楽しいおもちゃがいっぱいの広場です。

遊びのプロと一緒に、お子さんの新しい「できた！」や成長のヒントがみつかります。

場 所 多機能部屋

対象年齢 幼児～小学校低学年



食生活改善推進員と！ 食育健康ブース

10:00～12:00

おすすめレシピの試食を配布！

また、健康に役立つ食育情報もご紹介！さらに、手のひらをのせるだけで野菜摂取量(推定)がわかる『ベジチェック®』も体験できます。

場 所 多目的集会室



フレイルチェック測定会

10:00～12:00

握力測定や簡単なチェックリストから、今の体のサインを読み解いてみませんか？

保健師があなたにぴったりの健康アドバイスを
お伝えします！

場 所 入口ホール



ねらって！たおして！ モルック体験

10:00～12:00

話題のニュースポーツ「モルック」を体験してみよう！ルールは簡単なので、初めてでもすぐに楽しめます。お子さまから大人まで、どなたでも大歓迎です！

場 所 園地

(雨天時：ウェルフルなかがわでポッチャ)



介護予防
講演会

加藤家の食卓 ～医師と栄養士の先生に習った長生きする方法～



2011年に45歳年上の加藤茶さんと結婚された加藤綾菜さん。

高齢の夫を支えるため「生活習慣病予防アドバイザー」「介護食アドバイザー」「介護レクインストラクター」など多くの資格を取得。明日からの食事がより健康になる「食事のコツ」やいくつかになっても前向きに若々しく生きるヒント、目標をもつことの大切さ、楽しく年を重ねる秘訣などについてもお話します。

講 師 加藤 綾菜 氏

場 所 あじさいホール

時 間 14:00～15:30

申込開始日 8月17日(月) 8時30分より
WEB or 電話

定 員 300名 要予約



▲申込二次元コード