

今年もやります

# ひとねる祭

食べる、動く、心を癒すがテーマの『ひとねる祭』に参加して、健康の達人になろう！

11月24日(日)  
午前9時30分  
～  
午後0時30分

## オープニングイベント

塩津北保育園児による  
催し(歌・おどり)



午前9時15分～9時30分



## 食

- ヘルシーおやつでホッと一息コーナー
- たべたくんコーナー (豆はこびゲーム、栄養3色ゲームなど)
- 蒲郡の特産品を使った移動販売 (ねりえもんバーガーなど)



## 動く

- おもしろチャレンジ! (タッチパネルにタッチ! 握力測定など)
- 簡単チェック・バランス検査 (3分でできる体のバランス検査) 10:30～12:00
- 体スッキリ! リフレッシュ体操 (肩こり・腰痛予防などの体操) 10:00～10:30 (定員15人)
- がまごおりのいいところを探そう (ウォーキングの見どころ紹介、脚力チェックなど)
- 脳感・脳トレに挑戦! (脳トレ・頭脳パズルなど)



## 心の癒し・楽しみ

- 楽しい読み聞かせ (大型絵本の読み聞かせ) ①10:30～10:50 ②11:10～11:30
- ワイワイ手作りおもちゃ (木のえんぴつ立てを作ろう!)
- バスボムをつくろう! (入浴剤をつくろう) ①10:00～10:45 ②11:15～12:00 (各定員20人)  
材料費: 1人100円 ※整理券配布時間 ①9:45～ ②11:00～
- 3B おやこであそぼ! (ペットボトルボーリング、ベル的あて、ベルターボール入れなど)
- あそびにおいでよ じどうかん (カプラ、どんぐりの滑り台、ライチョウはどこだ など)
- 親子のふれあい遊び 10:00～10:20



## その他

- 自分の口の中知ってますか? 年代別 歯を守るツボ教えます (歯科相談など)
- 保育園グッズ紹介 ○ファミサポコーナー 9:30～12:00
- 聴こえの工夫と相談
- 生活習慣チェック! (パソコンを使った生活習慣チェック)

## スタンプラリー

もあるよ

各コーナーに参加するとスタンプがもらえるよ。スタンプをたくさん集めて景品をゲットしよう!