

健都フェス2024

エア・ウォーター健都

11/17 10:00~16:00
SUN

参加無料

健康イベントの体験会

健都フェス特別ウォーキング講座

ウォーキングのポイントやその場足踏み、スクワットなどの隙間時間にもできる運動を紹介します！

※動きやすい服装でお越しください。

各回定員30名

①②ともに内容は同じです！

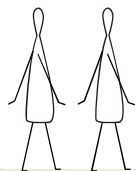
① 11:00~12:00

② 13:00~14:00

参加には事前申込が必要です！

こちらのQRコードよりお申込みください。

申込フォーム



講師

NHK
「きょうの健康」
などに出演

根本賢一先生
松本大学人間健康学部長

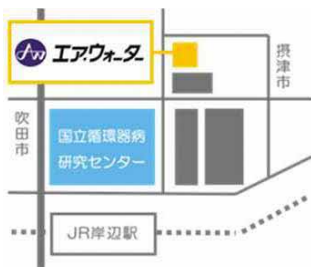


アクセス

住所：摂津市千里丘新町3番50号
JR京都線「岸辺駅」より徒歩8分

お問い合わせ

エア・ウォーター株式会社
TEL：06-6330-6500



栄養バランスチェック

食育SATシステムを用いた栄養バランス診断

～自分の食事傾向や改善点を知ろう！～

「食育SATシステム」とは？

フードモデルを選んでセンサーに乗せるだけで、栄養価計算とその食事のバランスがチェックできる、まったく新しい『体験型』栄養教育システムです。

詳しくはこちら：<https://www.foodmodel.com/sat/>



管理栄養士の
水野先生も
来場予定！

水野尚子先生
管理栄養士

参加者にはささやかな
プレゼントもあります！
(先着順・なくなり次第終了)

開催時間（予約不要）

10:30~15:00



スクエアキッチンも通常営業！

「キノコとアボカドのプラントベースバーガー」
を特別販売！

ランチMAP掲載！



スクエアキッチンの
詳しい情報はこちら
(公式Instagram)



からだの状態をチェックしよう

体内のAGEsをチェックしよう！

AGEsとは？

過剰な糖とタンパク質が結びつく糖化により体内に生成される老化物質の事。しみ・たるみ、骨や血管を脆くする原因の一つと言われています。



AGEsセンサ

健都ここなにウォークラリー

ポイント台紙の⑦に貼ろう！

シールをゲット！

