

かぞく たの げんき  
家族みんなで楽しく元気になる日!

# 健やかまるがめ21 フェスタ

2026年 2月11日 水 祝

9:30~12:00

丸亀市市民交流活動センター  
マルタス

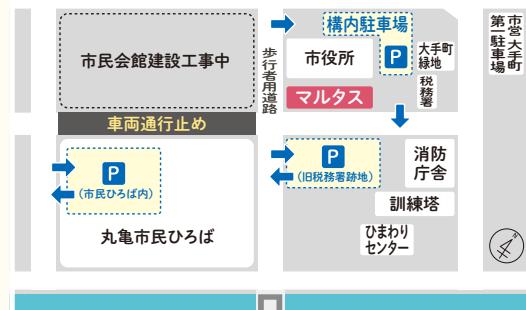
日時

場所

## プレゼント

なくなり次第終了

- 素敵なお土産
- ▶ アンケート回答者が対象
- 元亀くんグッズのガチャガチャ
- ▶ スタンプラリー(裏面)参加者が対象
- 風船
- ▶ 小学生以下のお子さん



### P 駐車場につきまして

会場内の駐車場は台数に限りがありますので公共交通機関もしくは市役所周辺の駐車場をご利用ください。

## まいにち健康チャレンジ! マイチャレカガわ!

丸亀市主催のボーナスポイント対象イベントとなります。

詳しい情報は [マイチャレカガわ](#) [検索]



## 毎月10日は健幸の日 健幸10か条

10か条を続けて健康寿命を延ばそう!

### 知っていますか?

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しました。健幸の日には、みんなで日頃の生活を振りかえり、できることから始めましょう!



健やかまるがめ21  
マスコットキャラクター  
元亀(げんき)くん

1(い)つもよりのんびりする日  
~体を休めてリフレッシュしてみましょう~

2(二)コチンStopの日  
~今日はたばこを忘れてみましょう~

3食3つの器で食べる日  
~バランスよく食べましょう~

4(事)故から身を守る日  
~交通ルールを守りましょう~

5(ご)はんを楽しむ日  
~だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう~

6(無)理なく体を動かす日  
~自分のできる範囲で体を動かしましょう~

7(仲)良くつながる日  
~地域や人とのつながりを大切にしましょう~

8(歯)みがきを忘れない日  
~いつもより念入りに、忘れず歯みがきを~

9(休)肝日をとる日  
~楽しいお酒も休肝日を忘れずに~

10(受)診する日  
~健康診断で自分の体をチェックしましょう~

問い合わせ先 丸亀市健康福祉部健康課 TEL 24-8806

主催: 丸亀市健康増進計画 市民会議

共催: 丸亀市、丸亀市市民交流活動センター マルタス

## スタンプ②

おいしく食べて  
いい歯を守ろう

絵本の読み聞かせをします。  
絵本を通して食習慣や歯みがきの習慣について考えてみよう。

## スタンプ③

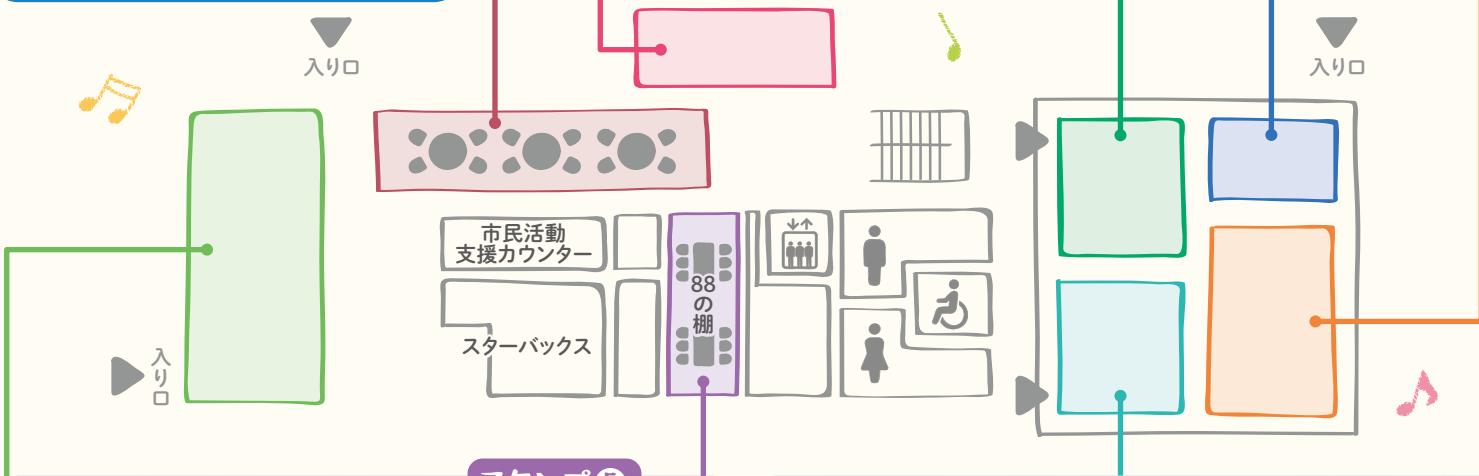
# ボッチャで あそぼう

「どれだけボールを的近づけることができるか」を競うシンプルなルールです。家族でチームを作り、ボッチャを体験してみよう!

アンケート・スタンプラリー  
用紙配布、プレゼント交換場所

詳しくは表面を参照

# マルタス1階見取り図



# がんクイズに 挑戦！

クイズに挑戦し、がん撲滅。  
トイレットペーパーをゲットしよう。

なくなり次第終了

# みんなで楽しめる呼吸器ゲーム

家族でゲームを通して、腹式呼吸を意識してみましょう。  
腹式呼吸によってインナーマッスルが鍛えられたり、胃腸活動の活発化や新陳代謝の向上につながります。

## スタンプ①

ストローダーツ

的を目掛けて、ストローの先の袋を飛ばそう。

風船すもう

ストローを使って息を吹きかけ、風船を動かそう。

# さよなら ストレス 😊

# ハンドマッサージで リフレッシュ

ハンドクリームを使って簡単にできるハンドマッサージを体験しよう!

# 新聞紙であそぼう

新聞紙を思いっきりやぶいたり、  
くしゃくしゃにしてストレス発散  
しよう!

## スタンプ④

# みんなのストレス解消法紹介

日々の生活で感じるストレス。自分にあったセルフケアを見つけよう。

2階キッズスペースにて ①10:30～②11:30～

# みんなでたのしくお口のマッサージ

こどもとのふれあい遊びをとおして、たのしくお口のケアをしましょう。顔や口にさわられることに慣れておくと、歯みがきを始める頃になってもリラックスして取り組めます。  
小学生以下のお子さんと保護者が対象です。  
参加者には歯ブラシのプレゼントがあります。