



Chuo Ward Office
中央区役所

Let's Try 糖尿病予防

まちなか健康フェスティバル

平成30年11月10日(土)・NEXT21 1階アトリウム

期限：H30
11月末日
ワンコイン (500円)
体験チケット
セントラルフィットネスクラブNEXT21
1日使い放題 (マンジルスズヴェルアール・スカルゴコロ)
※切り取り可

10:00~

クイズラリー

①~⑦をめぐる、プレゼントをGETしよう!

先着
300名

9:30~

オープニング キッズダンス



× セントラル
フィットネス
クラブ

協力：セントラル
フィットネスクラブ
NEXT21

中央区健康づくりサポーター
な が ち が こ
中 央 子

測定・相談・
体験無料
です!

10:00~

クイズ①

知っていますか?

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c測定

過去2か月間の血糖値状況を示すため、
新潟市の特定健康診査の検査項目に
なっています。

ヘモグロビンエーワンシー
~異常なし HbA1c5.5%以下~

協力：新潟県糖尿病協会

先着
50名

10:00~15:00

健康チェック

- 指先でわかる~血管年齢測定~
*血管の硬さを年齢で表した指標!
- 体のバランスチェック~体組成測定*~
*体重、体脂肪率、筋肉量を確認!
- かかとでわかる~骨密度測定*~
*体に優しい超音波検査 ※素足での測定となります

クイズ②

10:00~15:00

簡単!

あなたの食事大丈夫?

食事バランス チェック

リアルなフードモデルで
楽しく「さっと」わかる!
~食事診断システム
SAT~



クイズ③

6F

受付は
1F

セントラルフィットネス クラブNEXT21 運動体験



1回目 11:30~/2回目13:30~
1階受付で10:00より整理券を
配布します。(先着各20名)
~上ばき不要、運動しやすい服装で~

クイズ④

ヘルシーランチがBOXに!

1,200円(税込)



つらが
×

スズベル
SUZUVEL

※なくなり次第終了

限定
70食

10:00~

どれでも100円(税込)野菜!販売

1日に
必要な野菜は、
350g!



つらが
×

トラットリア
Azzurri

※なくなり次第終了

B1F

セブン-イレブン 新潟NEXT21店

クイズ⑦

まちなか健康フェスティバル・イベントカレンダー

11月

1日(水) ~30日(金)

NEXT21 点灯

ブルーライトアップin新潟



19日(月) ~24日(土)

●時間18:30~20:00●
(受付18:00~)

新潟駅CoCoLo西N+
km-0 niigata lab ライブキッチン

食と健康ウィーク

- 19日(月) 塩加減と美味しさ
- 20日(火) 脱糖質ダイエット!
新潟の新米と旬の野菜を
おいしく食べよう!
- 21日(水) 五味調和で美味しいバランスを
~晩秋のいしがた薬膳~
- 22日(木) 女性をしあわせにする発酵食
~阿賀町山崎糍屋とともに~
- 23日(金) 冬野菜の美味しい食べ方
教えます。
- 24日(土) FUN食 新潟の冬を囲んで!
楽しく健康に!

各回/料理5品程度 料金3,000円(税別)
講師が毎日替わりますので、下記までお問い
合わせください。

●申込み・問い合わせ●

km-0 niigata lab
キロメートル・ゼロニイガタラボ
Tel 025-384-8812



5日(月)

●時間12:15~12:50●
(受付12:00~)

メディアシップ3階
新潟県保健衛生センター
健康げんき倶楽部

お昼休みの健康料理講座

講話&簡単!
調理実習&試食

参加費950円(税込)

●申込み・問い合わせ●

健康げんき倶楽部
Tel 025-384-8448

14日(水)

世界糖尿病デー

糖尿病のことを多くの方に
知っていただくことを目的に、国
際糖尿病連合と世界保健機構
によって制定されました。



糖尿病の予防や
治療について関心を
持っていただき
たいワン

中央区ヘモグロビン
エワンシー普及犬
エワン

19日(月)

●時間14:00~15:30●
(受付13:30~)

NEXT21 6階
新潟市民プラザ

糖尿病予防講演会

参加費
無料

演題/ ~糖尿病予防の大切さ~
講師/ 新潟県保健衛生センター医師
山田 幸男 氏

●申込み:10月28日(日)より●

市役所コールセンター
Tel 025-243-4894

中央区
ヘルシーランチとは...

- *野菜を1食に120g以上使用
- *海藻、きのこ使用
- *600kcal程度 *塩分3g以下

*詳細は、中央区役所ホームページ参照

中央区 ヘルシーランチ 提供店情報

新潟市中央区 糖尿病予防

検索

カフェ オードリー	笹口1-1 プラーク1 2F	提供中	トラットリア アズーリ Trattoria Azzurri	東堀前通6番町1062-2	提供中
カフェテラス・ピア	学校町通1番町602-1 市役所本館2F	H31年1月、2月 提供予定	hana-na	上所上1-16-1	詳細は、後日区だより にて、お知らせ
佐渡自然食レストラン 貴支	西堀前通6番町894-1 西堀ローサ内	提供中	ファーム テーブル スズ FARM TABLE SUZU	八千代2-5-7 ビルボードプレイス2 2F	提供中
スズベル SUZUVEL	花園1-96-47 CoCoLo新潟西館1F	提供中	モルゲンロート古町店	古町5番町596-1 アイメディア実習棟2F	提供中
禅 ZEN	1階アトリウムで お食事券 販売中!	西堀通6番町866 NEXT21 16F	本日提供日!	古町柳都庵	古町通6番町953-1 詳細は、後日区だより にて、お知らせ
~弁当宅配~あどばんす分場	関屋大川前1-10-1 Tel 025-265-5150	毎月第2水曜日、第4金曜日 (5日前までに電話で予約)	配達区域/有明台小学校、関屋小学校、浜浦小学校区域 *上記以外の区域の方は店頭での受取可能		提供中