

心にしみる がんのお話し

10:00~10:30

hanananaKAGAWAの空田華実さんによる絵本の読み聞かせ会(がんで亡くなった母からの手紙をもとに空田さんが書かれた絵本です)

10:30~12:00

乳がん自己触診体験

スタンプ⑤

パラリンピック正式種目

ボッチャであそぼう

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

スタンプ④

『けんけんぱ』にチャレンジ!

体幹を鍛えながら、楽しく体を動かそう!



さよなら! ストレス ストレスをごみ箱へポイ!

嫌なこと、つらいことを紙に書いて、その紙を丸めてごみ箱へ捨てる体験をしよう!

あなたのストレス解消法は?

あなたのストレス解消法を教えてください! 紙に書いて、掲示しみんなに紹介しよう。

スタンプ③



アンケート・スタンプラリー

用紙配布・交換場所

- アンケートに答えた方 ➡ お土産
- スタンプラリーをした小学生以下のお子さん ➡ 風船をプレゼントします。

どちらもなくなり次第終了

マルタス1階見取り図



ハンドマッサージ

家族や友人と一緒に簡単ハンドマッサージをしよう



たのしくたばこを知ろう!

なぜたばこは体によくないのでしょうか。本当にこわいたばこについて学ぼう! 禁煙成功者の体験談も聞けます。



スタンプ①

家族でたばこチェック

受動喫煙、あなたは大丈夫? 息を吹き込み、呼気中の一酸化炭素濃度を測ってみよう!

深呼吸でリラックス

深呼吸法を体験しよう!

家族みんなでかみかみおやつ 食べてみよう! 揚げないポテトチップス

みんな大好きなポテトチップスがヘルシーで健康的に!? 日頃のおやつを見直してみませんか?



試食はなくなり次第終了 かみかみメニュー集を配布します。

スタンプ②

がんクイズに挑戦!

クイズに挑戦し、大腸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

11:30~ 2階キッズスペースにて

みんなでたのしく お口のマッサージ

子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、歯みがき始める頃になってもリラックスして取り組みます。小学生以下のお子さんとその保護者が対象です。

