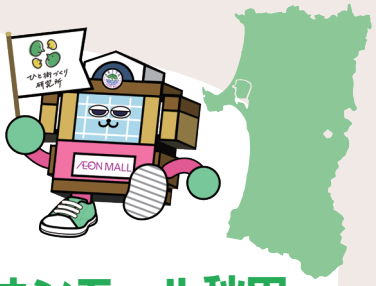
AEON MALL イオンモール秋田 × ひと街づくり研究所

あきた 健康フェスタ! in イオンモール秋田

参加無料



こころと身体のワクワク健康チェック

2026
11/3 火(祝)

開催時間 10:00~16:00

場所 3F／イオンホール
2F／たいかん たいけん まなびのひろば

EVENT BOOTH
イベントブース

3F 2Fで開催! 健康チェック スタンプラリー

参加者に 児玉冷菓の ババヘラアイス プレゼント!!
裏面の健康チェックをして ババヘラをもらっちゃおう!!
※健康チェック5項目以上 健康教室1項目 参加の方

イオンモール秋田 限定フレーバー
いちご&練乳

※イオンモールアプリ登録で 100円で購入もできます。

3F イオンホール

秋田大学による からだの基本チェック & 相談ブース

開催時間 / 10:00~16:00

- 血圧測定
- 脈拍測定
- 心電図測定
- 体組成チェック
- 生活習慣・健康相談

池田薬局健康測定

野菜摂取度、骨健康度、老化物質測定、ヘモグロビン(貧血の指標)

筋肉のひみつ 運動機能測定ブース

握力・足趾把持筋力・膝伸展筋力・超音波測定(筋厚など)

あたまの体操 手のこうさくブース

MCI簡易チェック・革細工制作など

2F たいかん たいけん まなびのひろば

保健学科教員から 教えてもらおう!

秋田大学医学部 保健学科教員による 健康教室

開催時間 / 午前の部 11:00~
午後の部 14:00~
※各15~20分程度のオムニバス形式

1時間目

「今日からできる! 血圧と上手に付き合うコツ」

血圧の正しい見方、塩分を控える食事の工夫などを分かりやすく解説。

2時間目

「見えてますか?あなたの筋肉 ~一生歩ける足腰づくり~」

なぜ足指や膝の筋力が大切なのか、自宅でできる簡単トレーニングを紹介。

3時間目

「手と頭を使って脳活! 今日から始める認知症予防」

手先を使うリハビリの面白さや、日常でできる脳のトレーニング方法。

共催:秋田大学・イオンモール秋田　後援:秋田県