



令和8年7月9日

報道機関各位

イベント「一生モノの元気を作ろう！」
～夏のみんなのヘルスラボ in アリオ上田～
を7月30日(木)に開催します。

健康で自分らしく生活するためには、自分の健康状態を把握し、自分に合った方法で健康づくりをしていくことが大切です。上田市では、若い世代への健康づくり啓発事業として、夏休みに親子で楽しく体験し、学べるイベントを開催します。

このイベントは、セブン&アイ・ホールディングスとの包括連携協定に基づく官民連携による協働事業になっており、今年で8年目を迎えます。

ステージイベントでは、噛むことを通じて、歯の健康について考えます。さらに、食育コーナーでは、1日に必要な食品や、給食を通した保育園・小中学校での食育の様子や、野菜摂取量を測定できるコーナーなど体験できるコーナーを多数ご用意しています。運動コーナーでは、大人も子どもも楽しく体を動かせる体験コーナーがあります。

事前申込の必要がありませんので、多くの皆様にご来場いただけるよう、事前の告知をお願いします。また当日取材もお願いします。

日 時	令和8年7月30日(木) 午前11時から午後3時まで
場 所	アリオ上田 ＜食育＞1階 太陽のコート、＜運動＞1階 星のコート
主 催	上田市とアリオ上田
内 容	別紙のとおり
参加費	無料
参加対象	夏休みの小中学生を中心とした全世代

本件に関する問合せ先 上田市 健康こども未来部健康推進課 課長 櫻井 （担当者 係長 池田 ） Tel0268-28-7124
--

上田市は「SDGs 未来都市」です。





参加無料



一生モノの元気を作ろう！ 夏のみんなのヘルスラボ in アリオ上田

長い人生、毎日を自分らしく楽しむために。まずは自分のカラダをチェックして、楽しく健康づくりをすることが大切です。
今年も食育コーナーと運動コーナーの健康づくりイベントを同時開催いたします。
夏休みはアリオ上田で、健康について学び・体験してみませんか？



【ステージイベント】

- 〈開会式〉11:00～（太陽のコート）
おもてなし武将隊によるイベント開催合図
- あたま・からだ元気体操 / かむ力チェック
（11:15～11:45）
※イベント参加者に地元産とうもろこしプレゼント！
（先着50名様）

【運動コーナー】

チャレンジ！みんなで運動デイ

- 握力・体組成測定
- いろいろケンパ！など
（11:30～15:00）
- 筒けん
（11:30～13:00）
- モールウォーキング
（13:15～13:45）



【食育コーナー】

食べるチカラは生きるチカラ 家族みんなで「食べる」を考えよう！

- 学びのブース
 - ・学校と保育園の食育を知ろう
 - ・防災食を知ろう
 - ・1日に必要な食品の種類と量がわかる展示
 - ・歯の健康を考えよう
 - ・健（検）診啓発コーナーなど
- 体験コーナー
 - ・ベジチェック®
 - ・箸で豆つかみ
 - ・野菜の花クイズ



学びのブースを
回って
景品ゲット！



【まちかど相談室】

普段疑問に思っているもなかなか聞くことができない心身のお困りごとに、専門職（保健師・管理栄養士）がお答えします。

7/30（木）

11:00～15:00

会場：アリオ上田

〈食育〉1階 太陽のコート

〈運動〉1階 星のコート



※当日の天候・交通事情等により、イベントの時間・場所・内容が変更になる場合がございます。
あらかじめご了承ください。



×

Ario
アリオ上田

地域活性化包括連携協定



〔主催〕上田市 健康推進課
〔協賛〕上田六文銭ロータリークラブ