



古賀式 私の朝プロジェクト

人生を楽しむ古賀市の朝活。

参加無料

9.13 9:30~16:00 **サンリブ古賀** (福岡県古賀市 天神2丁目5-1)

古賀市と明治、福岡工業大学、福岡県醤油工業協同組合、西日本新聞社では、産学官連携による「古賀式 私の朝プロジェクト」に取り組んでいます。本プロジェクトのイベントがサンリブ古賀でも開催！是非参加してより健やかな毎日を過ごしましょう！

トークショー

9:45~10:15

◎古賀市

田辺 一城 市長

◎司会

LOVE FM DJ LUE氏

古賀式 私の朝プロジェクト

古賀式私の朝プロジェクトをテーマに、今年度の取り組みや今後の目標などを田辺市長に語っていただきます。



体験ブース

● お手軽健康チェックコーナー



体の水分や筋肉量、内臓脂肪レベルなどを測定できる「InBody (インボディ)」と、かかとの骨に超音波をあてて調べる「骨密度測定」の測定会を行います。ご自身の体の健康をチェックしてみませんか？

● 簡単炊き込み寿司で食生活改善



炊飯器に入れて混ぜるだけ。火を使わず手軽に作れる「炊き込み寿司」を管理栄養士が実演し、試食を提供。レシピもお配りしますので、忙しい朝のもう一品にぜひお試しください。

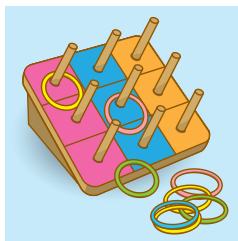
● めざせ1日+10gのたんぱく質！ 食材組み合わせチャレンジ

健康にアイデアを

meiji

「たんぱく質1日+10g」を日常の習慣としてもらうため、簡単に摂取できることを理解してもらう体験型ゲームを実施します。参加された方にはウェットティッシュをプレゼント。

● やってみよう！かんたん輪投げ体験



※イラストはイメージです。

年齢を問わず楽しめる「輪投げ」の体験コーナー。健康チャレンジ10か条の「じっとしないでこまめに動こう」を、遊びながら実感していただけます。どなたでも気軽に挑戦でき、みごと成功された方にはプレゼントをご用意しています。

※当日は熊本地震災害義援金募金箱を設置しています。皆様のご協力をお願いいたします。

古賀式 私の朝プロジェクト実行委員会



福岡県醤油工業協同組合

