

# 健康ミニフェスタ

## すやすや ゆったりDAY ～good sleep, good life～

最近疲れていない？

睡眠の質を高めて

明日をよい日に：

2026  
9/26<sup>±</sup> 参加費 無料

10:00～16:00

しいのき迎賓館 2階・3階  
(金沢市広坂2丁目1番1号)

### 疲れが取れないのは、 睡眠が影響しているかも？

最近疲れているあなたや、ぐっすり眠れていないあなた、もしかしたら「未病」かも？

未病とは「健康でも病気でもない状態」で、未病の間に適切なケアをすれば、健康な状態に戻ることが期待できます。

このイベントが「未病」を考えるきっかけになることを願っています。明日をよい日にするヒントを見つけませんか？

### アンケートに答えて プレゼントがもらえる！

※無くなり次第終了

- 今日から使える！休養グッズ
- 厚生労働省から『睡眠応援大使』に任命されたピカチュウとカビゴンの『すいみんカレンダー』

### 「睡眠・休養」について 楽しく学ぶ体験ブース！

詳しくは裏面へ

同時開催

### 特別講演

｜演題｜ はつらつとした脳 と すてきな心 を支える眠り

金沢医科大学 副学長

｜講師｜ 堀 有行先生

予約不要

｜時間｜ 11:00～12:00

｜場所｜ 2階 ガーデンルーム

主催：金沢・健康を守る市民の会



# すやすや ゆったりDAY ~good sleep, good life~

健康ミニフェスタ

館内をめぐる!  
謎解きも同時開催

【謎屋珈琲店 監修】

予約不要

睡眠の質を高めるために今日からできるヒントが盛りだくさん!  
「未病って何?」、「野菜のチカラ」など学べる展示も。



## 1 未病

予約不要



### 未病対策キャラバン

未病のパネルクイズや血管年齢測定、AI笑顔測定、噛む力、フレイルチェックなどの体験をとおして、未病について学びましょう。

.....

| 場 所 | 2階 イベントホール  
| 協 力 | 金沢健康福祉財団

## 2 栄養

事前予約



### みそ汁作り体験

朝食でリセット!  
手軽にあなただけのみそ汁作り体験  
よりよい睡眠のためには、朝ごはんを食べて、一日の生活リズムを整えることが大切です。当日は好きな具材(フリーズドライ)を選んで、その場でお湯を注ぎ、試飲することができます。

.....

| 時 間 | 10:00、11:00、13:00、  
14:00、15:00 (各回 30 分)  
| 定 員 | 各回7名  
| 場 所 | 2階 イベントホール  
| 協 力 | 金沢健康づくり栄養士の会

## 3 運動

事前予約



### ヨガ体験

適切な運動は睡眠の質を高めてくれます。誰でも簡単に体験できます。当日は動きやすい服装でお越しください。

.....

| 時 間 | 13:00、14:00、15:00  
(各回 45 分)  
| 定 員 | 各回 15 名  
| 場 所 | 2階 ガーデンルーム  
| 協 力 | 金沢市スポーツ事業団

## 4 入浴

事前予約



### 【睡眠 × 植物】

#### 色と香りの手作りバスボム ワークショップ

睡眠をサポートする漢方や植物の知識を楽しく学びながら、おうちでのリラックスタイムにぴったりのバスボムを作ってみませんか。

.....

| 時 間 | 10:00、11:00、13:00、  
14:00、15:00 (各回 30 分)  
| 定 員 | 各回 12 名  
| 場 所 | 3階 セミナールーム A  
| 協 力 | 金沢大学

## 5 休養

事前予約



### 香りを科学する

#### ーアロマの香りが自律神経に 及ぼす影響ー

自分好みの香りだけでなく、アロマの種類の違いによるストレスの改善効果について、実際に自律神経バランスを計測してみましょう!

.....

| 時 間 | 10:00、11:00、13:00、  
14:00、15:00 (各回 45 分)  
| 定 員 | 各回 12 名  
| 場 所 | 3階 セミナールーム B  
| 協 力 | 北陸大学

## 6 環境

予約不要



### 理想の寝姿勢を体験

理想の寝姿勢は、睡眠の質の向上に繋がります。今のまくらは自分に合っているのかな? 測定器で自分の寝姿勢を見直してみましょう。

.....

| 場 所 | 3階 セミナールーム B  
| 協 力 | 乙丸寝具株式会社

お問い合わせ

金沢市役所  
健康政策課

〒920-8577

金沢市広坂1丁目1番1号

TEL:076-220-2233

FAX:076-220-2231

予約方法

#### 1次予約(抽選)

期間：8月25日(火)～9月3日(木)必着

方法：電子申請(詳細は右記の二次元コード参照)

窓口、郵送、FAX ※様式など詳細は右記の二次元コード参照

①参加者氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤希望する体験の名称  
⑥希望する時間を第1～第3希望まで明記。

※同条件で複数人の予約をしたい場合は、参加希望者の氏名と年齢を明記。

#### 2次予約(先着順)

期間：9月7日(月)～

方法：電子申請のみ

(詳細は右記の二次元コード参照)

当日も空きがあれば  
飛び入り参加OK!

予約の詳細は  
こちらから

