

厚生労働省 スマート ライフ プロジェクト 健康寿命をのばそう! フェスティバル

きれいな空気、美しい花や木々、新鮮な野菜
緑豊かな暮らしには、心身の健康状態を向上させる力があります。
イベントに参加して緑の力で健康寿命をのばしましょう!

日時 平成 24 年 10月19日(金)～21日(日) 9:30～16:30
会場 上野恩賜公園(第29回全国都市緑化フェア TOKYO 内)
(メイン会場は小松宮彰仁親王像前)

参加無料

スマート ライフ プロジェクト
Smart Life Project とは

「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、全ての日本人が人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標に、運動、食生活、禁煙の3分野について具体的なアクションの呼びかけを行います。
詳細はウェブサイトをご覧ください。 <http://www.smartlife.go.jp>

健康をテーマにした
イベント満載!

体力・健康チェック

いま、あなたは健康ですか?
普段気づかないあなたの健康状態を
チェックします!

血管年齢 肺年齢
脳年齢 歩行バランス
簡易姿勢チェック 血圧測定
呼気一酸化炭素濃度



20日(土)のみ

ステージイベント (水上音楽堂) 受付不要

14:30～15:00
グリーンスムージートークショー
講座講師/シャリマ・ドゥ・ラ・テフテフ
(仲里園子氏・山口蝶子氏)



15:00～15:30
ウォークセミナー
講座講師/デューク更家氏

ウォーキングイベント 「Fun!Walk!」

楽しく健康ウォーク♪
ステージでのウォークセミナーも。

【スペシャルコース】
～デューク更家氏と楽しく健康ウォーク!～
13:30～14:30
定員 先着100名

【その他2コース全4回開催予定】
～自然と歴史を楽しみながら歩こう～
11:00、12:00、15:10、15:30
定員 各回先着30名
受付:9:30～健康寿命をのばそう!フェスティバルインフォメーション
(小松宮彰仁親王像前インフォメーション Tent)

20日(土)のみ

東北「農」の庭 マルシェに出店

栄養価満点の野菜を食べて
健康寿命をのばそう!
自分で育てる種苗の販売も。

【出店者】 植物自由区



20日(土)のみ

グリーンスムージー バン登場! (水上音楽堂)

話題のグリーンスムージーが
試飲できるスペシャル企画も実施!

【グリーンスムージー試飲タイム】
11:00、12:00、13:00、15:30
各回 先着50名

受付:11:00より水上音楽堂前グリーンスムージーバンにて



サポート企業ブース

【出展者】
ファイザー株式会社

お問合せ先はこちら

Smart Life Project 事務局

〒104-0045 東京都中央区築地4-7-3-8F TEL.03-3524-0786 FAX.03-3524-0779 (土日祝、年末年始を除く、10:00～17:00)

※各イベントとも定員になり次第締切りとさせていただきます。※小雨決行/荒天の場合は中止となります。ご了承ください。

上野恩賜公園 緑化まめ知識クイズラリー

9/30日 10/7日・14日・19日(金)・20日(土)・21日・28日

緑化フェア TOKYO 期間中 [9月29日(土)～10月28日(日)]、
上野恩賜公園の植物にまつわる緑化まめ知識を会場5カ所の緑化まめ知識ポイントでご紹介。
全部のポイントを巡ると約2Kmのウォーキングに、緑を楽しみながら健康づくりに。
ぜひチャレンジしてください!

裏面のMAPを
ご利用ください。

健康寿命をのばそうフェスティバル 上野恩賜公園全体地図



全部のポイントを
巡ると約2Kmの
ウォーキングに!

20日のみ
ステージ
イベント

20日のみ
グリーン
スムージー

【受付】
健康・体力チェック
Fun!Walk! 20日のみ
クイズラリー
サポート企業

マルシェ

JR上野駅