

新鮮野菜がてんこもり!

地元野菜産直市

売切れ御免!
10時より
場外にて
販売!



市場から直送!
南紀の新鮮な野菜を
そのままお届け!



当日は駐車場が大変混み合うことが予想されますので、
公共交通機関を利用して
お越しいただけるようお願い致します。

■ビッグホールへのアクセス

- JR和歌山駅から
新手平経由海南藤白浜行、マリーナシティ行、医大病院行のバス
→北出島へ(所要時間:約5分) ※鳴滝団地行を除きます。
 - 南海和歌山市駅から
ぶらくり丁・和歌山駅由海南藤白浜行、マリーナシティ行、医大病院行のバス
→北出島へ(所要時間:約20分)
 - JR宮前駅から徒歩で約15分
- 詳しくはこちら↓
<http://www.wakayamasposhin.or.jp/big-whale/access/>

野菜ソムリエと学ぶ ～お野菜のひみつ～

当日先着**100**名様 セミナー&試食会

時間 **10:30~**
会場 **軽運動場**

KidsベジGO!!コーナー

- チョコベジ試食
- チョコスムージー試飲
- 量ってみよう!お野菜350g!

大人の方もご参加いただけます!

※10:30までに会場へご入場ください。
※途中入場は不可となります。

第1回 **デコベンピック** 自慢のデコ弁で **豪華賞品** をゲットしよう!

こどもウキウキ!見て楽しむ、食べて楽しむデコ弁!
応募いただいた中から選考した上位10作品を投票形式にて最終選考を行います!

ご応募はメールにて!詳しくはエバグリーンホームページへ!

メーカー協賛イベント **スイーツ&スムージー** 試飲・試食コンテスト

一番おいしいのは? 決めるのはあなた!!

各メーカー自慢のスイーツ&スムージーを試食・試飲! No.1を決めるのはあなたの投票です!

移動動物園がやってくる!

70種類以上の動物が集結!
ポニー乗馬 ※先着90名様
ヘビさの記念撮影も!

介護体験コーナー ニチイ学館協力

介護相談も受け付けております!

- 高齢者疑似体験
- 車いす体験

和歌山県立医科大学企画

家族で取り組む心臓にやさしい生活習慣
～減塩と野菜摂取を心がけよう～
by 病態栄養治療部

- 何でも栄養相談コーナー
病院管理栄養士が食生活のお悩みにお答えします!
- 食品展示コーナー
ふだんの塩分摂取量を知ろう! 野菜を摂ろう!1日350gを目標に!
- 減塩試食コーナー
減塩でもおいしくする工夫!
- 体の成分測定コーナー

「筋トレ」で人はこんなに変われる!
運動は万能薬!
by リハビリテーション部

- 運動効果事例紹介
寝たきりの方が階段上って自宅まで歩けるようになった事例をパネルと動画で紹介!
- 筋肉量測定
体重、体脂肪率、除脂肪体重をチェック!
- スクワットに挑戦!
訓練士によるスクワット指導を行います!

心臓にやさしい **ハートレシピ** 監修 日本心臓財団

日本人の死因第2位は **心疾患!**

和歌山県民に多い心疾患。1日に塩分6g以下、野菜350g以上の摂取を目指しましょう!

ハートレシピとは「心臓にやさしい」をテーマに和歌山県の食材をふんだんに活用した健康レシピです。和歌山県ではハートレシピプロジェクトを立ち上げ、健康活動に取り組んでいます。

レシピはHPで公開中!おいしく健康に!
ハートレシピ 検索

頸動脈超音波検査で見える **動脈硬化** by 中央検査部

死亡原因上位の心疾患・脳血管疾患の予防検査として注目されている、頸動脈超音波検査(エコー)についてわかりやすく解説!

●頸動脈超音波検査についてのパネル展

笑って健康 **わんだーらんど onステージ**

漫才:1回目 11:30~
2回目 15:30~

新商品! **オススメ商品!!** 試食もあるよ!

盛りだくさん!! 100社以上の出展!!