

学ぼう！にこにこ奈良ごはん



in 奈良クラブホームゲーム

サッカー観戦の前に、健康について考えてみませんか？
家族でご参加いただける体験ブースをご用意してお待ちしております！

【日時】令和5年10月14日（土）

【時間】スタート：午前11時 終了：午後1時頃

【場所】鴻ノ池陸上競技場（ロートフィールド奈良）



とコラボレーション

消費エネルギーを
体感してみよう！



おやつ・飲み物の
エネルギーを
調べよう！



クイズ①

サッカーの試合、何試合分？

60kgの体重の人が

体脂肪1kgを消費するためには…

体脂肪1kg

約〇試合

分の運動が必要！

答えは下に

明治安田生命

とコラボレーション

ベジチェック®で
野菜の充足度を
チェック！



おすすめ
野菜レシピ
をゲット



クイズ②

何の野菜の花？

1.



2.



答えは下に

「25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん」ブースにご来場
いただいた方に、奈良市ポイント20Pと歯ブラシをプレゼント！

ポ

奈良市健康増進課 からのご案内

「学ぼう！にこにこ奈良ごはん」は、食と健康について学べる健康講座です。

過去の内容や今後の開催情報については、しみんだより・市ホームページ・SNSでご確認ください。



市ホームページ



X (旧twitter)



奈良クラブ からのご案内

明治安田生命Jリーグウォーキングアプリに登録して奈良クラブを応援しよう！

明治安田生命Jリーグのクラブを応援するすべてのサポーターが、クラブと共に歩いてより健康になるためのウォーキングアプリです。



アプリはこちらからダウンロード

iPhone (IOS)



Andoroid



奈良市健康増進課 公式インスタグラムアカウント



フォロー
してね！

健康情報や健康づくりに関すること、健康増進課のイベント情報を配信しています！



野菜レシピを掲載中