



# ぎふモーニングプロジェクト



県図書館内喫茶店  
**純喫茶もくじ堂**  
でイベント開催!!

## 健康管理モニター募集

【1回目】5月22日(金)

【2回目】5月30日(土)

14:30~16:30

各日**先着25名**程度

皆さん、最近「ちょっと体重が減った」「お茶や汁物でむせる」「ものを食べてもおいしく感じない」など気になることはありませんか？  
もしかしてそれは、加齢に伴うフレイル(健康と要介護状態の間)かも知れません…。でもフレイルは、バランスのとれた食事を摂ることや口腔ケア、適切に体を動かす、趣味やボランティアなどの社会参加をすることで改善が期待されます。

### 募集要件

- ◆ 年齢が18歳以上の方
- ◆ 本人の署名により参加に同意していただける方
- ◆ スマートフォンを用いて健康管理アプリのインストールが可能な方(健康管理アプリによる1年間のデータ入力)
- ◆ 各会場(喫茶店)でのキックオフイベントにご参加いただける方(※1~5月に実施したキックオフイベント未参加者に限る)

### イベント参加費無料!! (コーヒー代も無料)



- 健康体験イベント(レクリエーション体験など)
- 健康講座
- 栄養講座
- 健康管理アプリの説明
- 健康気づきチェック

#### 応募方法

来店・電話・Instagram(DM)でお申込ください。

※参加はいずれか1日のみとします。

<もくじ堂 Instagram>

<住所>岐阜市宇佐4-2-1

<電話>058-374-6211



### 健康管理アプリについて

県内の喫茶店に集う方の健康・フレイル状態の把握やフレイル予防への可能性を検討するため、健康管理アプリのデータを約1年間収集することを目的としています。

**1**

AI健康アプリ「カロママ プラス」をインストール!!  
<https://calomama.com/>  
※アプリの利用料は無料です。別途通信料はご自身でご負担いただけます。

**2**

アプリの継続利用でポイントを貯める

- ・日々の生活記録(食事・運動・睡眠等)の入力
- ・アンケート調査への回答
- ・対象薬局で健康相談 など

**3**

貯まったポイントで喫茶店の**コーヒークーポン**を獲得

詳しくは<県公式HP>をご覧ください



**主催** 岐阜県 / 一般社団法人日本セルフケア推進協議会

**問い合わせ先** 岐阜県 健康福祉部 健康推進課  
TEL:(058)272-8190



一日のはじまりに。  
一冊のはじまりに。  
今日のもくじを  
いつもの席で。



岐阜県図書館に  
新しく喫茶店が  
オープンします。  
本を読む日も、  
読まない日も。  
ひとりになりたい日も、  
なりたくない日も。  
日常にちよどいい  
この街の喫茶店です。



モーニングタイム | 8:45-11:30



ランチタイム | 11:30-14:30



ティータイム | 14:30-16:30

## 純喫茶もくじ堂 TEL 058-374-6211

住 所：岐阜市宇佐 4-2-1 (岐阜県図書館 1F)

営業時間：8:45-16:30 (ラストオーダー 16:00)

定 休 日：毎週月曜日 (祝日の場合は翌火曜日)

最終金曜日 (祝日の場合は前木曜日)

年末年始 (12/28 日から 1/4)

図書館の臨時休館日 (図書総点検ほか)

駐 車 場：無料 (図書館周辺 P1 ~ P7 まで計 446 台)

楽書  
交流  
サロン

トイレ

企画  
展示  
室

多目的  
ホール

純喫茶  
もくじ堂

総合カウンター

ロビー

階段

純喫茶もくじ堂の Instagram で情報発信中!

