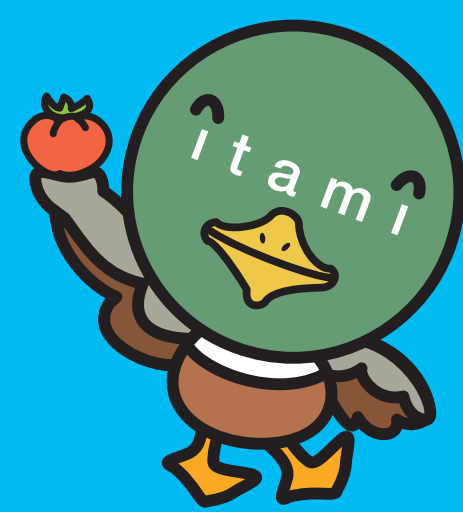


第29回

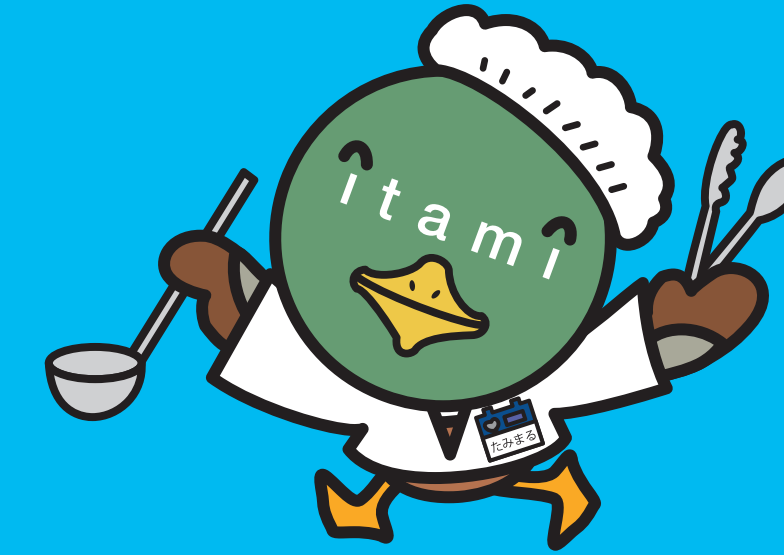
いたみ健康フェア

in イオンモール伊丹昆陽

広げよう！健康づくりの輪



いたみ健康チャージポイント対象イベント



伊丹市マスコット だみまる

10/3 (土)

ごあいさつ



伊丹市長 中田 慎也

木の葉のそよぎに秋を感じるころとなり、体を動かすことが心地よい季節となりました。日々の生活に無理のない運動やバランスの良い食事を取り入れることは、健康づくりの基本となります。

このたび、イオンモール伊丹昆陽様のご協力を得て、今年2回目となる「広げよう！健康づくりの輪 第29回いたみ健康フェア in イオンモール伊丹昆陽」を開催いたします。

本イベントは、市で実施している「いたみ健康チャージポイント事業」の対象です。ぜひこの機会に、ご自身に合った取り組みを見つけ、楽しみながらポイントを貯めてみませんか。貯まったポイントで特典に応募できる本事業を、皆様の継続的な健康づくりにお役立てください。

全て無料でご参加いただけます。

緑の広場 11:00 ~ 17:00

健康づくりのために効果的な運動を学び、実際に体を動かしてみよう！

11:00
～
11:40

気軽に手軽に♪簡単ヨガ & ピラティス

NPO 法人伊丹アスリートクラブ

思いついた時に気軽にできて、道具は使わず手軽にできるヨガ & ピラティスを椅子を使って実施します！肩こり、腰痛、姿勢など、よくある悩みにフォーカスした簡単な内容で、初めての方でも安心してご参加いただけます。体が硬くても大丈夫です。 (先着 20 名さま)



鎌田里恵さん

12:00
～
12:30

感動！バスケット あなたもフリースローに挑戦

メガスポーツ

感動冷めやらぬバスケットボールのフリースローに挑戦してみませんか！バスケットボール経験者はもちろん、今回のバスケットを見て挑戦したくなった方、親子でご参加も大歓迎！バスケットボールフリースローを是非体験して下さい。 ※お一人3球 (先着 10 名さま)



小中あずささん

13:00
～
13:40

JEUGIA チアダンス TINKERS (ティンカーズ)

JEUGIA カルチャーセンター

チアリーダーに欠かせない“チアスピリット”の笑顔と元気を届けられるよう全力でパフォーマンスします！皆さんと一緒に踊ってみましょう！ぜひお越し下さい！ (体験参加 20 名さま)



時吉由香梨さん

14:30
～
14:55

健康トークショー

伊丹市

伊丹市中田慎也市長・伊丹市医師会林副会長とウォーキングドクター デューク更家さんによる健康トークショー。伊丹市健康づくり計画の3つ柱、「健診」「食育」「運動」についてディスカッションします。 (着席先着 50 名さま)



中田慎也市長 林伸樹副会長 デューク更家さん

15:00
～
15:50

スペシャルモールウォーキング ～ウォーキング寿命は健康寿命～

イオンモール伊丹昆陽

身体に負担をかけない歩き方を身につけることは、健康への大切な一歩です。ご自身で取り組む「体力向上」「認知症対策」「フレイル予防」のための姿勢や歩き方、ご自宅でもできる歩くためのウォーキング運動を体験していただきます。 (100 名さま程度)



デューク更家さん

16:00
～
16:20

チアダンス (キッズパフォーマンス)

イオンスポーツクラブ

毎週月曜日楽しくチアを踊っています。見て下さる方を笑顔にできるよう踊ります！元プロ野球チアリーダーが指導します。ダンス技術だけでなく、挨拶、感謝などチア精神をもとに人を元気にできるスクールです。



アコさん

光の広場 11:00 ~ 17:00

「自分の体にあわせた健康づくり」に役立つ情報をお届け！

健診・健康情報

毎年、健診は受けていますか？

伊丹市で実施している健診・がん検診の日程や受診方法などのご案内を配布しております。また、骨の健康情報など、健康に関する様々なリーフレットをご自由にお持ち帰りいただけます。

伊丹市保健センター



伊丹市薬剤師会コーナー

「ストレスと上手につきあおう！」

薬剤師と一緒に、ストレスが心やからだに与える影響や、毎日の健康を守るためのヒントを楽しく学びましょう。お薬や健康についてもご相談ください。

伊丹市薬剤師会



まちかど測定会

体組成測定で、体重だけではわからない、筋肉や脂肪のバランスを確認しましょう。保健師や栄養士が測定結果をもとに、個別に健康づくりに関するアドバイスをいたします。

伊丹市保健センター



ハウスウェルネスフーズコーナー

社名の「ウェルネス」には、「生き生きとした健康」という思いを込めており、わたしたちはお客様の「元気」をお手伝いする企業であり続けることを目指しています。当日は長年培ってきた「ビタミン」に関する掲示や、製品のご案内を予定しております。

ハウスウェルネスフーズ㈱



駐車場 (ZONE C) 11:30 ~ 16:00

献血

献血は年間に男性3回、女性2回しかできない中、輸血用血液の有効期間は28日しかございません。初めての方やお久しぶりの方のご協力も必要となっております。ぜひ皆様ご協力をお願いいたします。 受付：緑の広場入口 (C2)

兵庫県赤十字血液センター



16:25
～
16:45

K-POP ダンス (キッズパフォーマンス+講師パフォーマンス)

毎週火曜日に K-POP の音楽に合わせて楽しく踊っています。子供たちのかわいいダンスの応援を是非よろしくお願い致します。

イオンスポーツクラブ



MIYUKI さん

【ブースコーナー】

11:00
～
17:00

明治安田 健活プロジェクト

明治安田

「人に健康を、まちに元気を」
明治安田はみなさま一人ひとりの健康づくりに寄り添い、応援しています。血管年齢測定・お野菜摂取量が分かるベジチェック測定・老化物質チェック AGES 測定開催致します。お気軽に体験下さい！ (人数制限無し)



- 写真はイメージです。
- スニーカーと動きやすい服装でご参加下さい。
- 更衣室のご用意はございませんので各自服装にご留意下さい。
- 貴重品・お荷物の管理は各自で行って下さい。
- 体調管理は十分にを行いご参加下さい。
- ウォーキングされる際は周囲のお客さまに十分お気をつけ下さい。
- 今後のスケジュールはホームページやポスターでお知らせします。
- 都合により変更、あるいは中止する場合もございます。予めご了承下さい。
- イベントの様子は写真に収め、ポスターやホームページ等で紹介させていただくこともあります。予めご了承下さい。

主催：伊丹市・イオンモール伊丹昆陽

協力：伊丹市医師会・伊丹市薬剤師会・兵庫県赤十字血液センター・ハッピーエフエムいたみ

NPO 法人伊丹アスリートクラブ・メガスポーツ・イオンスポーツクラブ・JEUGIA カルチャーセンター

明治安田生命保険相互会社・ハウスウェルネスフーズ株式会社