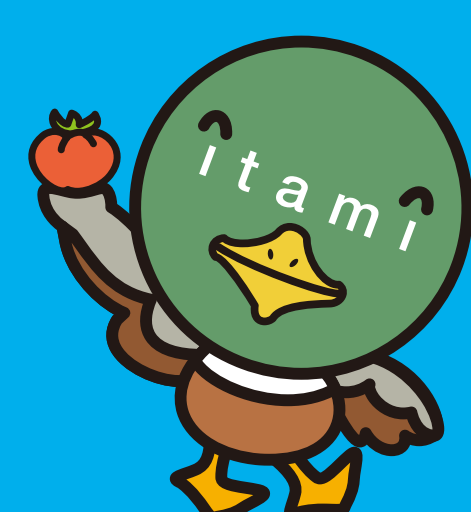


第27回

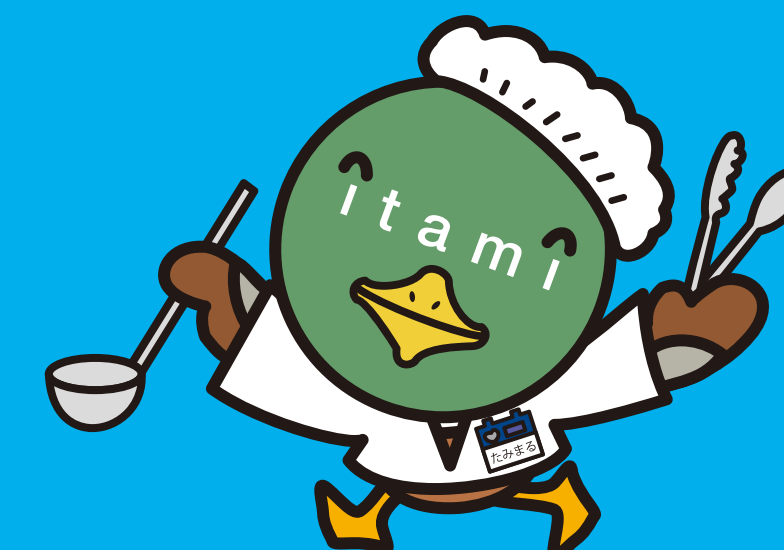
いたみ健康フェア

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 たみまる

10/4(土)

ごあいさつ



伊丹市長 中田慎也

陽光が降り注ぎ、清々しい風が吹き渡るこの時期は、ウォーキングやスポーツを通じて健康づくりに取り組む絶好の季節です。さて、伊丹市では、本年もイオンモール伊丹昆陽様のご協力を得て「広げよう！健康づくりの輪 第27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。

本市では、市民のみなさんが楽しく継続して、健康づくりに取り組めるよう「いたみ健康チャージポイント事業」を実施しており、本イベントはその対象イベントとなっております。是非、この機会にご自身に合った運動法や食事などについて考えていただき、積極的に健康づくりに取り組んでいきましょう。

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

ふわっと軽く！ととのうヨガ

日々の疲れやストレス、気持ちの乱れをスッキリ流すことを目的にしたヨガです。深い呼吸と筋肉を伸ばし縮める心地よい動きの流れを繰り返すことで、こころもカラダも軽くふわっと整う感覚を！“ととのうヨガ”です。

先着 20 名さま

NPO 法人伊丹アスリートクラブ



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

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、親子でのご参加も大歓迎！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

メガスポーツ



小中あずささん

13:00
～
13:40

カワイ体育教室「跳び箱体験」

JEUGIA カルチャーセンターで毎週木曜日にレッスンを行っているカワイ体育教室です。鉄棒・マット運動・とび箱・ボール・縄跳び等を使用し、運動能力アップを目的としたレッスンを展開しております。今回、跳び箱の体験教室を開催します。是非お越し下さい！※対象 年中以上 1回 20分程度 ×2回

先着各 20 名さま

JEUGIA カルチャーセンター



中村 カさん

14:30
～
14:55

健康トークショー

伊丹市中田慎也市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

伊丹市



中田慎也市長

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レッスン

毎月第1木曜日の午前中に開催しているモールウォーキングレッスンのスペシャルバージョン。デューク更家さんをお招きしての半年に1回の特別レッスンです。飛び入り参加もできます。

100 名さま程度

イオンモール伊丹昆陽



デューク更家さん

16:00
～
16:25

チアダンス（パフォーマンス＋ミニ体験会）

毎週月曜日より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。是非ご体験下さい！

イオンスポーツクラブ



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

薬剤師とクイズでわかる！「かくれ脱水チェック」してみませんか？

脱水は夏だけでなく、秋冬にもおこります。「血圧測定」「握力測定」のコーナーもあります。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



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

16:45
～
17:00

K-POP ダンス（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
～
15:00

明治安田生命 健活プロジェクト

「人に健康を、まさに元気を」明治安田生命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

明治安田



- 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