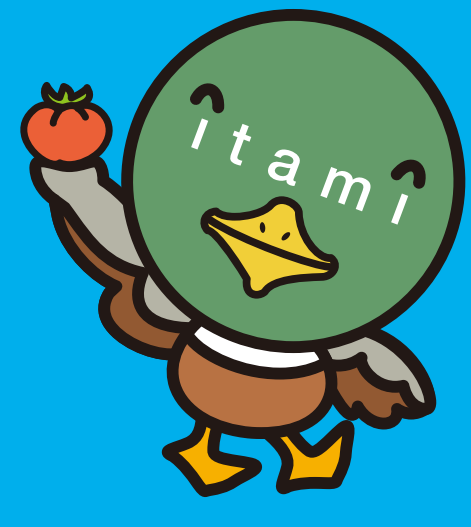


第28回

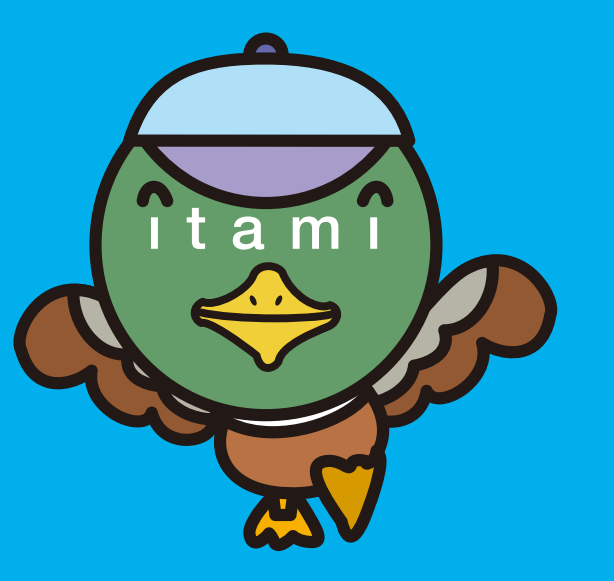
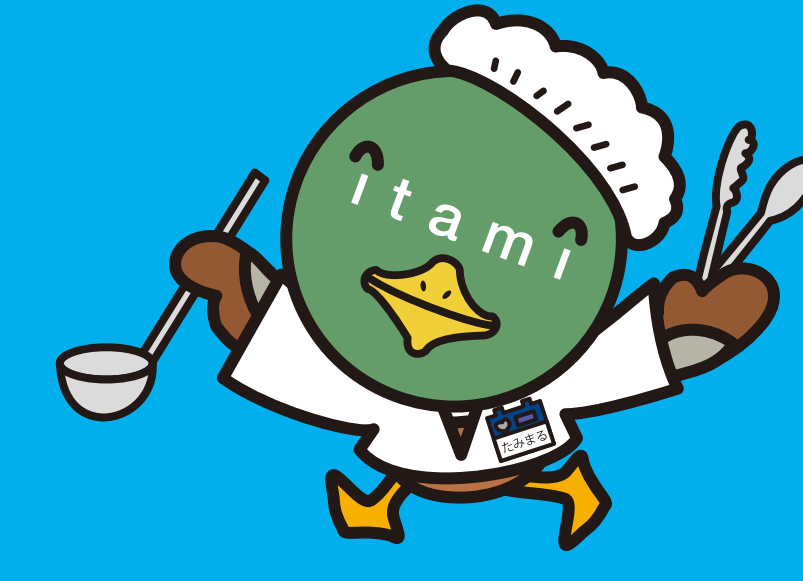
いたみ健康フェア

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

5/16 (土)

ごあいさつ



伊丹市長 中田 慎也

きらめく日差しと爽やかな風が心地よい今は、散歩やスポーツで体を動かすのにぴったりの季節です。さて、今年もイオンモール伊丹昆陽さんのご協力により「広げよう！健康づくりの輪 第28回いたみ健康フェア」を開催します。伊丹市では、皆さんがワクワクしながら健康習慣を続けられるよう「いたみ健康チャージポイント事業」を行っており、このイベントも対象です。ぜひ、この機会に自分にぴったりの運動や食事のコツを見つけて、楽しみながら健やかな毎日をスタートさせましょう！

全て無料でご参加いただけます。

緑の広場 11:00 ~ 17:00

「自分の体にあわせた健康づくり」に役立つ情報がいっぱい！

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



家庭で、みんなで健康な食卓

「おはしで豆掴み」や「野菜の重さわかるかな」などのゲームと「飲み物に含まれる砂糖の量」展示を実施。ゲームで楽しく食育体験をしてみませんか。

伊丹いずみ会



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



歯と口の健康づくりコーナー

話す機会が減ったりして、お口の機能が衰えたりしていませんか？「パ・タ・カ」の発声回数で、お口の機能をチェック。
※11:00 ~ 13:30・14:30 ~ 17:00

伊丹市歯科医師会



毎月12日は イチニ イチニ と歩く日

「伊丹 水とみどりのネットワークの会」の活動内容をパネル展示。思い立ったら、気が向いたら、季節の風に乗って散策道を歩きましょう。

伊丹 水とみどりのネットワークの会



光の広場 12:00 ~ 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！

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。 ※お一人さま3球

メガスポーツ



渡嘉敷 俊一さん

13:00
~
13:40

キッズテコンドー 演武 & 無料体験会

華麗な蹴り技が魅力のオリンピックスポーツ、テコンドー！「礼儀作法」から学び、護身術やスポーツ万能になる基本を身につけます。日本代表選手が指導する体験会と子供たちのカッコいい演武をぜひご覧ください！

JEUGIA カルチャーセンター



館和男さん・原田奈緒さん

14:00
~
14:50

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特別レッスンです。

イオンモール伊丹昆陽



デューク更家さん

15:00
~
15:45

チアダンス

毎週月曜日に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！ ※前半20分は公開リハーサル

イオンスポーツクラブ



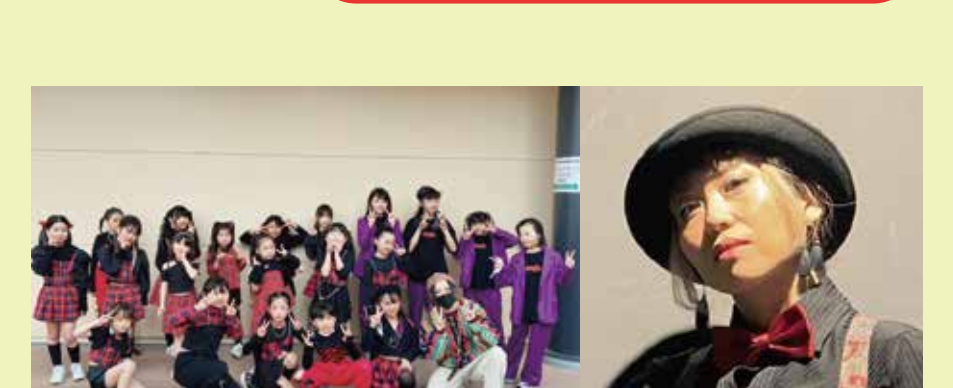
アコさん

16:00
~
16:45

K-POP ダンス

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ます。 ※前半20分は公開リハーサル

イオンスポーツクラブ



MIYUKI さん

【ブースコーナー】

明治安田 健活プロジェクト

「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 測定開催いたします。お気軽に体験下さい！

明治安田



人数制限無し

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



- 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がございます。予めご了承下さい。
- イベントの様子は写真に取め、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：伊丹市歯科医師会・伊丹 水とみどりのネットワークの会・伊丹いずみ会・ハッピーエフエムいたみ
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・兵庫県赤十字血液センター