

参加無料

わくわく ヘルスアップ 大宮



参加者には、ちばシティポイントが貯まります。
ちば風太WAONカードを手に入れて、事前に千葉シティポイントにエントリーしたカードをお持ちください。



～つくろう仲間!元気ハツラツ!健康生活～

体を動かす爽快感を味わって、運動習慣を身につけるきっかけとなるイベントを開催します。
イベントでは、体の状態をチェックできる測定コーナーもあります。この機会に、ぜひお越しください。

平成30年 **11月23日** 祝 **9:30～12:30** (最終入場時間12:00) ※雨天決行

会場:大宮小学校「体育館」(大宮台7-8-1)

持ち物:運動ができる服装・上履き、飲み物

※体を動かしやすい
服装でお越しください。



イベント内容

運動体験コーナー

- ラジオ体操・ワンポイント講座
- 楽しく踊ろう!フラダンス体験
- 大宮中学校吹奏楽部による演奏

健康度測定コーナー

※受付は9:30から(先着50名様)
※素定で計測します。
※20歳以上の方に限ります。

- **からだの測定**
(体内の筋肉や脂肪の量などを測定)
- **血管年齢測定**
- **骨密度測定**

原則
お一人様
1種目まで

ミニ健康講座・相談コーナー

- 医師、歯科医師、薬剤師によるワンポイント講座・個別相談
- あんしんケアセンター大宮台による相談・握力測定
- 植草学園大学学生によるロコモ度測定

啓発コーナー

- 健康づくり宣言&記念撮影
- パラリンピック競技の展示(ボッチャ)
- 大宮小地区体育会・健康課事業案内
- サンライズビラの展示



※会場には駐車できる場所はありません。
御来場の際は、公共交通機関等をご利用ください。

みんなで遊ぼう! ゲームコーナー

2人1組で
参加してね♪
(ボーリング・輪投げ)



先着**150**名様

2コーナー以上体験・利用された参加者には粗品進呈!

主催:千葉市、大宮小地区体育会 協賛:大塚製薬(株)、(株)動物公園協力会
協力:第26地区町内自治会連絡協議会、全国健康保険協会千葉支部、社会福祉法人花和会サンライズビラ、あんしんケアセンター大宮台、千葉市立大宮中学校、学校法人 植草学園大学、千葉市食生活改善協議会 若葉支部
後援:健やか未来都市ちばプラン推進協議会

問い合わせ 若葉保健福祉センター健康課 ☎043-233-8714 FAX043-233-8198

大宮周辺の運動グループのご案内

ひとりではなかなか継続しない運動も、
地域の仲間と一緒になら継続できるかもしれません。
下記の会場へぜひ足を運んでください。



大宮地区ラジオ体操グループ 活動紹介 ※参加は自由です。

	場 所	時 間 など
1	倉宮公園 (大宮台7丁目)	月～土 6:30～ (12～2月 7:00～)
2	峠野公園 (大宮台2丁目)	毎 日 3～11月/6:30～・12～2月/7:00～ (12/31～1/2 休み)
3	大宮台公園 (大宮台5丁目)	月～土 7:00～
4	大宮台宮津公園 (大宮台3丁目)	月～土 6:30～ (雨天、年末年始は5日間休み)
5	大宮中学校隣畑地 (大宮町)	毎 日 6:30～ (雨天、12/29～1/3 休み)
6	大宮公園 (ちびっこ広場) (大宮町)	土曜日 6:30～

大宮小地区体育会 活動紹介

月 日	活 動 名	会 場
10月14日	大宮中学校区家庭バレーボール大会	大宮中学校体育館
11月4日	区民祭り バレーボール大会、ソフトボール大会 グランドゴルフ大会	大宮中学校、大宮台小学校 中田スポーツセンター
11月11日	大宮中学校区グランドゴルフ大会 (雨天の場合、ポッチャ) ※中学生以上	大宮中学校、大宮台小学校 校庭 (雨天：大宮台小学校体育館)
H31年 2月17日	大宮中学校区ジュニアスポーツ大会 (雨天の場合、ポッチャ)	大宮小学校 校庭 (雨天：大宮小学校 体育館)

「日本一高齢者がいきいきと暮らせるまち 若葉」

若葉区健康課は、さまざまな世代の皆さんが、自分に合った健康づくりができるよう、身近な地域の健康づくり情報をお伝えしています。生活習慣を見直し、今日から始めましょう！

知ろう!
健康生活

○みんなで健診を受けましょう!

年に一度、健診を受けて自分の状態を知ることはとても大切です。生活習慣病などの病気を予防できます。

始めよう!
健康生活

○広げよう!ラジオ体操の輪

ラジオ体操を通じて、健康づくりやまちづくりに取り組んでいます。現在、若葉区では50グループが活動しています。



H30年度 ラジオ体操講習会



大宮台峠野公園

「健康づくり情報@千葉市」 メール会員募集中

健康づくりに役立つ情報をお届けします。

検索

