

## 平成30年度 各区運動イベント一覧表

区名	中央区	花見川区	稲毛区	若葉区	緑区	美浜区
イベント名	わくわくヘルスアップ中央	わくわくヘルスアップ花見川	わくわくヘルスアップ稲毛	わくわくヘルスアップ大宮	わくわくヘルスアップ誉田・平山	わくわくヘルスアップ美浜
開催日	平成30年11月23日(祝・金)	平成30年11月11日(日)	平成30年11月11日(日)	平成30年11月23日(祝・金)	平成30年10月21日(日)	平成30年11月18日(日)
開催時間	9時30分～12時30分	9時～12時	9時30分～12時30分	9時30分～12時30分	9時～12時30分	9時30分～12時30分
開催場所	本町小学校「講堂(体育館)」	花島小学校「体育館」	小中台南小学校「体育館」	大宮小学校「体育館」	誉田小学校「体育館」	幕張西中学校「体育館」
	本町2丁目6-23	花見川8-1	小仲台8丁目15-1	大宮台7丁目8-1	誉田町1丁目27	幕張西2丁目9-1
イベントの特色	<p>イベントでは、ラジオ体操やウォーキングなどの実践指導を行うほか、中央区で活動している運動自主グループに対しての表彰式を行う。</p> <p>本町・鶴沢小学校地区スポーツ振興会や葛城中学校区育成委員会等の地区組織が企画から実施まで協働して取り組んでおり、地域住民の協力のもと、「みんなで挑戦!スポーツテスト」や「ボクシングシェイプ」、「むかし遊び」など、子どもから大人まで楽しめる内容を企画している。運動習慣の獲得や自分自身にあった体力づくりに取り組むきっかけとなるイベントである。</p>	<p>イベントでは、ラジオ体操やウォーキングなどの実践指導を行うほか、花見川区で活動している運動自主グループやヘルスマイトの紹介等を行う。</p> <p>区スポーツ推進委員や自治会等の地域組織が、イベントの企画から実施まで協働して取り組んでいる。</p> <p>運動習慣の獲得や自分自身にあった体力づくりに取り組むきっかけとなるイベントである。</p>	<p>イベントでは、ラジオ体操やウォーキングの実践指導を行うほか、区内で活動する運動自主グループの表彰を行う。</p> <p>また、「お肌の測定」や「親子ヨガ体操」等、子育て世代が関心を示すような内容を企画しており、参加を機に、幅広い世代が自身の運動習慣の獲得や健康づくりに取り組むきっかけとなるイベントである。</p> <p>イベントの企画・実施にあたり、区スポーツ推進委員や、地域で活動する団体と協働して取り組んでいる。</p>	<p>イベントでは、ラジオ体操の実践指導を行うほか、若葉区で活動している運動自主グループの紹介等を行う。</p> <p>大宮小学校地区体育会や町内自治会等の地域組織、植草学園大学、大宮中学校等がイベントの企画から実施まで協働して取り組み、運動習慣の獲得や自分自身にあった体力づくりに取り組むきっかけとなるイベントである。</p>	<p>イベントでは、ラジオ体操やウォーキングの実践指導を行うほか、緑区で活動している運動自主グループの紹介等を行う。</p> <p>区スポーツ推進委員や誉田中学校地区・平山小学校地区地域運営委員会等の地域組織が、イベントの企画から実施まで協働して取り組んでいる。</p> <p>子どもとともに参加できる運動体験も取り入れ、子育て・就労世代も運動習慣の獲得や自分自身にあった体力づくりに取り組むきっかけとなるイベントである。</p>	<p>イベントでは、ケガをしないためのウォーキング講座、ユニカール(室内カーリング)等の実践指導や体験を行うほか、美浜区で活動している運動自主グループに対しての表彰式を行う。</p> <p>また「キッズ薬剤師体験」「親子ヨガ」等、家族ぐるみで参加できる内容を予定している。</p> <p>区スポーツ振興会や地域の関係機関が、イベントの企画から実施まで協働して取り組んでいる。</p> <p>自分自身にあった運動や食事等、健康づくりのための方法を見つけてもらうイベントである。</p>
実施内容	<p><b>1. 運動体験コーナー</b> ラジオ体操、ボクシングシェイプ、歩き方講座、ストレッチ</p> <p><b>2. ミニ健康講座・相談コーナー</b> 医師、歯科医師、薬剤師によるワンポイント講座・相談、あんしんケアセンターによる相談・血圧測定、千葉県理学療法士会による肺年齢測定</p> <p><b>3. 健康度測定コーナー</b> からだの測定(体内の筋肉や脂肪の量等を測定)、血管年齢測定、骨密度測定</p> <p><b>4. みんなで挑戦!スポーツテスト</b> 握力測定、長座体前屈、ロコモ度チェック(立ち上がりテスト・2ステップテスト)、上体起こし、歩幅測定</p> <p><b>5. 啓発コーナー</b> 「知ろう糖尿病、始めよう健康生活、まずは健診中央区」PR、「かんたん野菜レシピ」の配布、ヘルスマイトによる「ぴったりお野菜350g」、糖尿病予防クイズ、運動自主グループの表彰</p> <p><b>6. 健康づくり宣言コーナー</b> 今日からできる健康づくりの取組の宣言</p> <p><b>7. キッズコーナー</b> むかし遊び(割りばし鉄砲、輪投げストラックアウト)、バルーンアート</p> <p><b>8. 体験!ポッチャ</b> ポッチャ競技で実際に使われるボールを持つ、転がす、投げる等の簡単な体験をする。</p>	<p><b>1. 運動体験コーナー</b> ラジオ体操、ウォーキング、家族でピラティス、ストレッチで肩こり・腰痛予防</p> <p><b>2. ミニ健康講座・相談コーナー</b> 医師、歯科医師、薬剤師によるワンポイント講座・相談</p> <p><b>3. 健康度測定コーナー</b> からだの測定(体内の筋肉や脂肪の量等を測定)、血管年齢測定、骨密度測定</p> <p><b>4. 啓発コーナー</b> 「花見川糖尿病0プロジェクト」PR、健康レシピの紹介、ヘルスマイトの活動の紹介、運動自主グループやスポーツ振興会の活動紹介</p> <p><b>5. 健康づくり宣言コーナー</b> 今日からできる健康づくりの取組みの宣言</p> <p><b>6. キッズコーナー</b> 豆つかみゲーム、缶バッチ作成</p> <p><b>7. 体験!ポッチャ</b> ポッチャ競技で実際に使われるボールを持つ、転がす、投げる等の簡単な体験をする。</p>	<p><b>1. 運動体験コーナー</b> ラジオ体操、ウォーキング、親子ヨガ体操、シニアリーダー体操</p> <p><b>2. ミニ健康講座・相談コーナー</b> 医師、歯科医師、薬剤師によるワンポイント講座と相談、歯科衛生士による口臭測定、ちば歩こう会による正しい歩き方相談</p> <p><b>3. 健康度測定コーナー</b> からだの測定(体内の筋肉や脂肪の量等を測定)、血管年齢測定、骨密度測定、握力測定</p> <p><b>4. お肌の測定コーナー</b> お肌の水分・油分測定とリンパマッサージ講座</p> <p><b>5. 啓発コーナー</b> 健康スローガン「歩け稲毛あなたのいっぽ!」PR、お弁当パズルとレシピ紹介、野菜当てクイズ、地域の運動グループ・シニアリーダー体操・ちば歩こう会の紹介、スポーツ振興会及び健康課の事業案内</p> <p><b>6. 健康づくり宣言コーナー</b> 今日からできる健康づくりの取組の宣言</p> <p><b>7. 親子で体験コーナー</b> 木のおもちや、手作りおもちや、性教育絵本の紹介、育児相談、ポッチャ体験、消防服体験、稲毛あかり祭り「夜灯(よとぼし)」灯ろうづくり</p>	<p><b>1. 運動体験コーナー</b> ラジオ体操、フラダンス体験等</p> <p><b>2. ミニ健康講座・相談コーナー</b> 医師、歯科医師、薬剤師によるワンポイント講座・相談、あんしんケアセンターによる相談・握力測定、植草学園大学によるロコモ度測定</p> <p><b>3. 健康度測定コーナー</b> からだの測定(体内の筋肉や脂肪の量等を測定)、血管年齢測定、骨密度測定</p> <p><b>4. 啓発コーナー</b> パラリンピック競技(ポッチャ)の紹介、車いす及びデイサービス利用者の作品展示、ヘルスマイトによる活動紹介、体育会の行事案内及び健康課の事業案内</p> <p><b>5. 健康づくり宣言コーナー</b> 今日からできる健康づくりの取組みを宣言</p> <p><b>6. キッズコーナー</b> 子ども向けのボーリングや輪投げ等のゲームコーナー</p>	<p><b>*中学生によるオープニング演奏(吹奏楽)の後、各コーナーを実施。</b></p> <p><b>1. 運動体験コーナー</b> ラジオ体操、ウォーキング、親子で楽しむ体づくり、姿勢を整えよう～動かしやすい体づくり～</p> <p><b>2. ミニ健康講座・相談コーナー</b> 歯科医師、薬剤師によるワンポイント講座、お薬相談</p> <p><b>3. 健康度測定コーナー</b> からだの測定(体内の筋肉や脂肪の量等を測定)、血管年齢測定、骨密度測定</p> <p><b>4. 体力測定コーナー</b> 全身反応時間、体前屈、閉眼片足立ち、握力</p> <p><b>5. 啓発コーナー</b> 生活習慣病予防スローガン「みどりくみなおし」PR、地区スポーツ振興会及び健康課の事業案内、運動自主グループの紹介、パラリンピック「ポッチャ」紹介と体験</p> <p><b>6. 健康づくり宣言コーナー</b> 今日からできる健康づくりの取組みを宣言</p> <p><b>7. キッズコーナー</b> 千葉ジェッツふわふわハウス(エア遊具)、「あーちゃん・きーちゃん・ぴーちゃん」の缶バッチ作り</p>	<p><b>1. 運動体験コーナー</b> ケガをしないためのウォーキング講座、ユニカール(室内カーリング)体験等</p> <p><b>2. ミニ健康講座</b> 医師、歯科医師、薬剤師によるワンポイント講座</p> <p><b>3. 健康度測定コーナー</b> 体組成(体内の筋肉や脂肪の量等を測定)、血管年齢測定、骨密度測定</p> <p><b>4. 親子で参加するコーナー</b> キッズ薬剤師体験、親子ヨガ</p> <p><b>5. 啓発コーナー</b> 野菜のパワーを見直そう、地域で活動している「スポーツ振興会」、「運動自主グループ」の活動紹介、パラリンピック競技「ポッチャ」の紹介と体験、あんしんケアセンターの紹介と相談等</p> <p><b>6. その他の企画</b> 運動自主グループの表彰、小学生ポスター入賞者表彰等</p>