

全区の小中学校の体育館等で「わくわくヘルスアップ」を開催します！  
～健康づくりの動機づけとする運動イベント～

千葉市では、市民の生活習慣の改善を推進し、運動を習慣化していただくきっかけづくりとするため、小中学校の体育館等を会場として運動イベント「わくわくヘルスアップ」を行いますので、お知らせします。

## 1 目的

- (1) 個々が健康的な運動習慣を獲得し、体力づくり等に取り組むきっかけをつくる。
- (2) 健康・スポーツ関連団体等と市民が協働で運動イベントを実施し、地域住民の主体的な健康づくりを支援できる環境づくりを促す。

## 2 開催日程

区	イベント名・会場	開催日	時間
中央区	わくわくヘルスアップ中央 新宿小学校「体育館」(新宿2丁目15-1)	11月17日(日)	12:30 ～15:30
花見川区	わくわくヘルスアップ作新 作新小学校「体育館」(作新台7丁目2-1)	11月10日(日)	9:30 ～12:30
稲毛区	わくわくヘルスアップ千草台 千草台地区・会場未定(令和元年台風15号の影響により調整中)	11月4日(月・休)	13:00 ～16:00
若葉区	わくわくヘルスアップ小倉 小倉小学校「グラウンド」他(小倉台5丁目1-1) ※雨天時：小倉台中央自治会館(小倉台4丁目18-4)	10月26日(土)	9:30 ～11:30
緑区	わくわくヘルスアップ椎名 椎名小学校「体育館」(茂呂町582)	9月29日(日)	9:00 ～12:30
美浜区	わくわくヘルスアップ美浜 高洲第四小学校「体育館」(高洲1丁目15-1)	11月10日(日)	9:30 ～12:00

※雨天決行(入場は終了時間の30分前まで)

### 3 主な内容

項目	実施内容 等
運動体験コーナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動実践の指導 1回15分程度。子どもから高齢者まで各世代を対象に、運動（ラジオ体操、ストレッチ、ウォーキング、ヨガ等）を実際に指導します。</li> </ul>
ミニ健康講座・相談コーナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師、歯科医師、薬剤師によるミニ講座や健康相談 地域の医師等によるワンポイント講座及び相談</li> </ul>
健康度測定コーナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体組成、血管年齢、骨健康度の測定 測定結果から「あなたに必要な運動」をアドバイスします。 (※20歳以上の方限定。定員は1会場あたり、各項目先着50名程度)</li> </ul>
パラスポーツ体験及び競技紹介	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パラスポーツの体験及びパネル展示による競技紹介 パラスポーツの一つである「ボッチャ」競技の体験コーナーを設けます。 ボールを持つ、転がす、投げる等、簡単な体験をします。</li> </ul>
啓発コーナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の運動自主グループの表彰及び紹介</li> <li>・地域の運動等行事案内</li> </ul>
健康づくり宣言コーナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康度測定コーナーでの測定結果を踏まえ、健康づくりの取組内容や、今日からできる健康づくりの取り組みの宣言</li> </ul>

※実施内容は、各区の会場で異なります。

詳細は、別紙「令和元年度 各区運動イベント一覧」参照

※企画から実施まで、地元自治会やスポーツ推進委員、医師会・歯科医師会・薬剤師会、協会けんぽ等との協働により開催します。大塚製薬（株）、（株）動物公園協力会、健やか未来都市ちばプラン推進協議会等の協賛・後援により、参加賞もあります。

### 4 取材について

イベント当日の取材をご希望の場合は、開催日直前営業日の17:00までに各区保健福祉センター健康課へご連絡ください。

また、取材でお越しの際には、自社腕章等の着用をお願いします。

### 5 取材申込・問い合わせ先

中央保健福祉センター健康課	電話 221-2559	内線 93-560
花見川保健福祉センター健康課	電話 275-6294	内線 91-560
稲毛保健福祉センター健康課	電話 284-6492	内線 92-660
若葉保健福祉センター健康課	電話 233-8709	内線 94-560
緑保健福祉センター健康課	電話 292-2600	内線 95-560
美浜保健福祉センター健康課	電話 270-2280	内線 96-560