

令和元年度 各区運動イベント一覧

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作新	わくわくヘルスアップ千草台	わくわくヘルスアップ小倉	わくわくヘルスアップ椎名	わくわくヘルスアップ美浜
開催日時	令和元年11月17日(日) 12時30分～15時30分	令和元年11月10日(日) 9時30分～12時30分	令和元年11月4日(月・休) 13時00分～16時00分	令和元年10月26日(土) 9時30分～11時30分	令和元年9月29日(日) 9時～12時30分	令和元年11月10日(日) 9時30分～12時00分
開催場所	新宿小学校「体育館」	作新小学校「体育館」	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)	小倉小学校「グラウンド」	椎名小学校「体育館」	高洲第四小学校「体育館」
イベントの特色	<p>新宿小学校地区スポーツ振興会や新宿小学校PTA、新宿小学校体育館での活動スポーツ団体等の協力を得て、企画から当日の運営まで協働して取り組んでいる。</p> <p>子育て世代が親子で楽しめるヒップホップやダブルダッチ、よさこいグループによる五輪音頭や骨盤エクササイズなどの運動体験を行う。</p> <p>健康度測定に加えて、親子でも体験できる筋力や柔軟力などの体力測定や歩幅測定、ポッチャ体験や野菜あてクイズなど、幅広い世代が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メイトの紹介等を行う。</p> <p>作新小学校地区スポーツ振興会や自治会、育成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>親子ヨガや野菜クイズ、パラスポーツの体験など、家族で参加できる内容を実施し、幅広い世代が運動習慣の獲得や自分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、太極拳、ポッチャ、ヨガなど、地域で活動する自主グループの協力も得ながら、運動習慣のきっかけとなる体験型のイベントを目指す。また、区内で活動する運動自主グループの表彰を行う。</p> <p>情報提供コーナーでは、特に禁煙外来医療費助成等、若い世代に向けた情報発信をするとともに、地域で活動する子育て・まちづくりの団体の協力も得て、子育て世代も参加しやすい多世代型のイベントとしていく。</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>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体験型のイベントを目指す。若葉区で推進しているラジオ体操の実践指導、親子で楽しめる脳トレエクササイズ(コグニサイズ)を行うほか、小倉小学校教頭先生が主催するよさこい(チーム☆利奈蔵)に出演依頼し、最後は参加者皆でよさこいを踊って大迫力の盛り上がりの中イベントを終了する予定である。</p> <p>体力年齢測定コーナーでは、地元企業に協力をしてもらうほか、小倉小学校地区スポーツ振興会や町内自治会等の地域組織と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>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>椎名地区スポーツ振興会を中心に、地域の住民と協働してイベントの企画から実施まで取り組んでいる。</p> <p>ふわふわハウスなどのキッズコーナーを設置し、子育て・就労世代も参加しやすいよう配慮しており、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、コグニサイズ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」「吹き矢」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	<ol style="list-style-type: none"> 運動体験コーナー ラジオ体操、ヒップホップ、骨盤エクササイズ、よさこい五輪音頭、ストレッチ、ダブルダッチ 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・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、肌年齢測定 健康度測定コーナー 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、骨健康度測定 みんなで挑戦! スポーツテスト 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)、歩幅測定 啓発コーナー 「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、ヘルスメイトによる「ぴったりお野菜350g」、糖尿病予防クイズ 健康づくり宣言コーナー 今日からできる健康づくりの取組の宣言 キッズコーナー バルーンアート 体験! ポッチャ 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 	<ol style="list-style-type: none"> 運動体験コーナー ラジオ体操、ウォーキング、親子ヨガ、シニアリーダー体操 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と相談 健康度測定コーナー 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、骨健康度測定 啓発コーナー 血圧・握力測定、肌質測定、野菜クイズ、ヘルスメイトの活動の紹介、運動自主グループやスポーツ振興会の活動紹介、「花見川糖尿病0プロジェクト」PR 健康づくり宣言コーナー 今日からできる健康づくりの取組の宣言 キッズコーナー バルーンアート、缶バッチ作り パラスポーツ体験 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と、競技用車いす(バスケットボール用)体験 	<ol style="list-style-type: none"> 運動体験コーナー ラジオ体操、ウォーキング、太極拳、ストレッチ、ヨガ、シニアリーダー体操 健康相談コーナー 医師、歯科医師、薬剤師による個別健康相談、歯科衛生士による口臭測定 健康度測定コーナー 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、骨健康度測定、握力測定、お肌の水分・油分の測定 情報提供コーナー 禁煙情報、お弁当パズルとレシピ紹介、防災情報、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 健康づくり宣言コーナー 今日からできる健康づくりの取組の宣言 親子で体験コーナー 手作りおもちゃ、消防服体験、稲毛あかり祭り「夜灯(よとぼし)」灯ろうづくり パラスポーツ体験 ポッチャ競技で実際に使われるボールを使った簡単なポッチャ体験 	<ol style="list-style-type: none"> 運動体験コーナー ラジオ体操、脳トレ(コグニサイズ) よさこい、輪投げ 体力年齢測定コーナー (株)岩渕薬品による、血管年齢測定、AGEs(老化物質)測定、骨波形(骨強度)測定 スポーツインストラクターによる握力測定、立ち上がりテスト、片足立ちバランス測定 啓発コーナー スポーツ振興会の行事案内及び健康課の事業案内 健康づくり宣言コーナー 今日からできる健康づくりの取組を宣言 	<p>*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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 運動体験コーナー ラジオ体操、正しい歩き方講座、腰痛・肩こり予防のための運動講座 ミニ健康講座・相談コーナー 医師、歯科医師によるワンポイント講座 健康度測定コーナー 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、骨健康度測定 啓発コーナー 生活習慣病予防スローガン「みどりくみなおし」PR、健康課の事業案内、運動自主グループの紹介、パラリンピック種目「ポッチャ」紹介と体験 健康づくり宣言コーナー 今日からできる健康づくりの取組を宣言 キッズコーナー 千葉ジェッツふわふわハウス(エア遊具) 	<ol style="list-style-type: none"> 運動体験コーナー ケガをしないためのウォーキング講座、コグニサイズ体験、インディアカ体験、パラリンピック競技「ポッチャ」の紹介と体験等 ミニ健康講座 医師、歯科医師によるワンポイント講座 健康度測定コーナー 体組成(体内の筋肉や脂肪の量等を測定)、血管年齢測定、骨健康度測定 親子で参加するコーナー キッズ薬剤師体験、吹き矢 啓発コーナー 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、社会福祉協議会の紹介等 その他の企画 運動自主グループの表彰、小学生ポスター入賞者表彰等