

# わくわくヘルスアップ小倉を開催しました！！

令和元年 10月26日(土) 小倉小学校体育館にて、小倉小地区スポーツ振興会と千葉市の共催で、「わくわくヘルスアップ小倉」を開催しました。このイベントは、生活習慣を見直し、健康づくりに取り組むきっかけを伝えることを目的としています。

前日は大雨に見舞われましたが、当日は晴天にも恵まれ、地域スタッフの皆様のご協力のもと、計168名の方にご参加いただきました。



## 【開催内容】

運動体験コーナー	<ul style="list-style-type: none"><li>• よさこい (チーム☆利系蔵)</li><li>• ラジオ体操</li><li>• 家族で脳トレ・エクササイズ</li><li>• ボッチャ体験 (パラリンピック競技)</li><li>• 輪投げ</li></ul>
年齢測定コーナー	<ul style="list-style-type: none"><li>• 血管年齢測定</li><li>• AGEs (老化物質) 測定</li><li>• 骨波形 (骨強度) 測定 協力：岩瀬薬品株式会社</li></ul>
体力測定コーナー	<ul style="list-style-type: none"><li>• 握力測定</li><li>• 立ち上がりテスト</li><li>• 片足立ちバランス測定</li></ul>

## 【当日の様子】

### ○運動体験コーナー



【よさこい(チーム☆利彙蔵)】



【ポッチャ体験】



【輪投げ】



【ラジオ体操】



【脳トレ・エクササイズ】

運動体験コーナーでは、ラジオ体操から始まり、「脳トレ」や「ポッチャ体験」「輪投げ」が行われました。そしてイベントのメインプログラムとなる、チーム☆利彙蔵さんによるよさこいでは、会場全体が一つになって体を動かす楽しさを体験できました。

## ○年齢測定コーナー



年齢測定コーナーでは、岩瀬薬品株式会社さんの協力のもと、・血管年齢、AGEs（老化物質）、骨波形（骨強度）の測定を行いました。計測の結果から、自分の体の状態を知る良い機会となりました。

## ○体力測定コーナー



【 立ち上がりテスト 】



【 握力測定 】



【 片足立ちバランス測定 】

体力測定コーナーでは、幅広い世代の参加者が楽しみながら測定を行っていました。現在の体力を知ることが、健康づくりの第一歩へとつながります。



現在若葉区では、48の会場でラジオ体操グループが活動しています。

若葉区は、これからも地域での健康づくりやまちづくりに向け、

いつでも・どこでも・だれでもできる「ラジオ体操」

の普及に取り組んでいきます。

