

# 健康スポーツフェスティバル

～楽しい体験がいっぱい！ 見つけよう、新しい自分～



ロコモ美立体操



ロコモチェック



がん検診啓発コーナーのマンモ車



未病コーナー



綾瀬市太極拳協会による表演



綾瀬市レクリエーション協会による綾瀬音頭

見て、体験して、運動しながら健康の大切さを楽しく体感できる、健康スポーツフェスティバルを開催します。健康づくりとスポーツが同時に体験でき、日常に取り入れられる運動などが楽しめるイベントが盛りだくさんです。

3回目の開催となる今回は、J3所属のプロサッカーチームSC相模原の公開練習や、陸上のクラブチームの運営などを行っているXSPO代表の尾又平朗さんとランニング・スプリントコーチの服部直さんによる、かけっこ教室を行います。

他にも、体を動かすイベントとして、スポーツ吹矢や太極拳の体験、テニス教室なども行います。ぜひ、心地よい汗を流してください。

健康づくりのイベントとしては、新体力測定などで、自分の体の状態を確認できるほか、健康と病気の状態「未病」を改善する取り組みとして、心の健康や自律神経のチェックなど各種ブースを出展予定です。イベントに参加すると土産がもらえるスタンプラリーも行います。

DHC健康づくりプログラムでは、医学博士の蒲原聖可さんが、健康長寿のための食品やサプリメントの取り方について講座を行います。

各イベントの詳細は表のとおりです。健康的な生活を送るためのきっかけとして、参加してみませんか。

時 10月26日(土) 10時～15時(受け付けは14時30分まで) 場 IIMURO GLASS 市民スポーツセンター(駐車場は同センター) 動きやすい服装で体育館シューズ

健康づくり推進課 ☎77・1133、スポーツ課 ☎70・5656



スポーツ吹矢体験



350gの野菜ってどのくらい?



大体育室の様子



やにけん

## 同時開催 健康ウォーキングポイント事業

健康スポーツフェスティバルと同時開催の健康ウォーキングポイント事業では、講義「筋肉量を見直そう！」や体力測定結果のセルフチェックを行います。

同事業は、活動量計を貸し出し、歩数に応じてポイントを付与するほか、運動の効果などを学ぶ講座を行っているものです。参加者の追加受け付けも行っています。詳細は、スポーツ課へお問い合わせください。

▶ 時間 9時30分～10時30分、11時30分～12時30分、13時30分～14時30分、15時30分～16時30分

会場	名称	時間	内容
陸上競技場	SC相模原公開練習	9:00～11:00	SC相模原の選手によるサッカーの公開練習。終了後、SC相模原ホームゲーム無料観戦券を抽選で5組10人にプレゼント
	チアダンス	11:00～11:10	スポーツ教室「チアダンス」の子どもたちによる演技
	かけっこ教室	11:30～12:30 13:00～14:00	XSPOのランニング・スプリントコーチの服部直さんによるかけっこ教室とXSPO代表の尾又平朗さんによる走り高跳びのデモンストレーション
テニスコート	テニス教室	10:00～15:00	小・中学生は綾瀬チャレンジジュニアソフトテニスクラブ、高校生以上は小田急テニスガーデンからテニスを学ぶ
屋外	がん検診啓発コーナー	10:00～15:00	検診車の設備・検査方法を見学。乳がん自己触診の体験。土産あり
大体育室	新体力測定	10:00～15:00	握力、上体起こし、長座体前屈などの測定
	DHC健康づくりプログラム	10:00～12:00	健康長寿のためのサプリメント・健康食品の活用講座。土産あり
	350gの野菜ってどのくらい?	10:00～15:00	1日に必要な野菜の量を実際に測定。土産あり
	体脂肪測定	10:00～15:00	体脂肪を測定。結果に応じて管理栄養士がアドバイス
	未病コーナー	10:00～15:00	タブレットを利用して、心の健康や自律神経の確認。着けて歩くだけでわかる歩行姿勢チェックも実施。未病改善ヒーロー ミビョーマンに会えるかも。
	骨健康度測定	10:00～15:00	手首を使って骨の状態を測定。結果に応じて保健師がアドバイス
	ロコモチェック	10:00～15:00	段差を使って、下肢筋力を測定
	足指力測定	10:00～15:00	足指の力を測定
	コグニバイク体験	10:00～15:00	運動と認知課題を組み合わせたコグニサイズの考え方を基本とした運動機器の体験
	やにけん	10:00～15:00	唾液を検査し、タバコに含まれているタールの量を判定(先着順)
多目的室	スポーツ吹矢体験	10:00～12:00	腹式呼吸を基本としたスポーツ吹矢呼吸法を用いたスポーツ吹矢の体験 定100人(先着順)
	美しく綾瀬音頭を踊りましょう	13:00～14:00	あやせ大納涼祭でも踊られている綾瀬音頭を美しく踊る方法を学ぶ。講師は綾瀬市レクリエーション協会
	太極拳体験教室	14:00～15:00	綾瀬市太極拳協会による太極拳の表演と体験
武道室(床)	介護予防教室	11:00～12:00	認知機能を低下させないために体と頭を使うことで、介護予防に効果があることを体験
	ロコモ美立体操	13:00～14:00	骨、関節、筋肉を鍛えることで、元気に歩き続けるための体操

## 厚木基地問題に関する要望書提出 市・市議会・市基地対策協議会

7月5日に市と市議会、8月29日に市内各種団体の代表者で構成する市基地対策協議会が、防衛省や外務省など政府関係機関に「厚木基地問題に関する要望書」を提出しました。

行政面積の18パーセント弱を占める厚木基地の存在は、本市のまちづくりの阻害要因となっているばかりでなく、航空機騒音や墜落の不安など、市民生活に大きな影響を与えています。

こうしたことから、要望書は基地の早期返還を基本姿勢としつつ、市民が安全で快適な生活が送れるよう①厚木基地の早期返還②騒音・安全対策③周辺対策を柱としています。要望先は内閣総理大臣、外務大臣、防衛大臣、総務大臣、日本国駐在アメリカ合衆国臨時代理大使などです。

基地対策課 ☎70・5604

## 市ファミリーサポートセンター 援助会員講習会

子育て支援を受けたい人と支援を行う人が利用会員・援助会員として登録し、有償で助け合う活動を支援するファミリーサポートセンター事業の援助会員になるための講習会を行います。援助活動をするために必要な子どもの事故と安全、小児看護の基礎知識、子どもの心身の発達と遊び、栄養と食事、同事業の概要について学びます。

時 12月5日(木) 9時25分～15時 場 保健福祉プラザ 心身ともに健康で、市内在住の20歳以上の方 定20人(申込順)。保育あり(定10人)。先着順 持筆記用具、写真2枚(横2cm×縦3cm・裏面に記名)、昼食 申10月16日～11月29日に市ファミリーサポートセンター事務局(子育て支援センター内) ☎77・1121

同事務局

