

田村市いきいき 健康づくりフォーラム 2023

入場
無料

日時 11/25 土 10:00~15:00

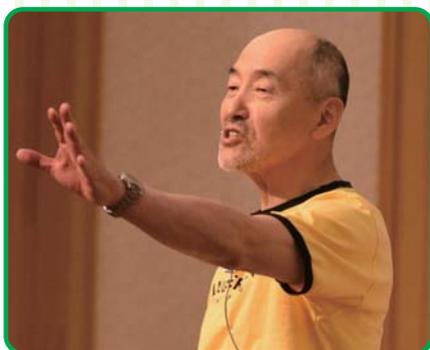
会場 田村市総合体育館 メインアリーナ



司会/宮本美穂



今日から始めよう、プラス10分の運動習慣



講演「身体が喜ぶ健康運動とは」
快フィットネス研究所 所長 吉井 雅彦



マジックショー
マジシャン 空先 拓海



ダンスショー/特定非営利活動法人たむらちいき活動部

健康づくりを見て・聞いて・体験する多彩なプログラム

- 健康づくりに役立つ情報を提供する健康応援ブース19企業・団体出展
- 「キッチンほしくま」健康メニュー販売
①栄養バランス満点 ベジタブルバーガー
②あったかほくほく お芋汁
- お子様が楽しく元気に遊べる、ふわふわ遊具「きゅーびーず」

ワークショップで
キャンディポーチを
つくろう!!



注意事項

会場内は土足禁止です。室内履きをご持参ください。
入場時に下足袋をお渡しします。



詳細はホームページをご覧ください!!



協賛出展／健康応援ブース

- ① 田村市支え合う地域づくり協議体
「地域の通い場(サロン)」を体験しよう
- ② 田村市ボランティアセンター(田村市社会福祉協議会)
ボランティアセンター紹介、ボランティアミニ体験など
- ③ 田村市(高齢福祉課)
脳トレをやってみよう!
- ④ 田村市地域包括支援センター・田村市ふねひき地域包括支援センター
生活習慣病予防、血圧測定などで、自分の身体を見直そう!!
- ⑤ 介護老人保健施設 桜美苑
脳年齢チェック、バランス検査やモルックを体験してみよう
- ⑥ JA福島さくら 福祉事業部
輪投げに挑戦し、合計得点を計算しよう!! 福祉用具展示もあります
- ⑦ 特別養護老人ホーム さくらの里
バルーンアートでいきいき脳に刺激を
- ⑧ たむら市民病院
楽しく介護予防!! 音楽リハビリ「ハピリずむ」
- ⑨ たむら市民病院
笑いの健康体操「笑いヨガ」体験教室
- ⑩ 株式会社ルネサンス
2分で分かる筋肉量・筋バランス測定
- ⑪ 田村市(市民課・保健課)
体力チェック&相談コーナー
- ⑫ 田村市食生活改善推進協議会
チャレンジ! やさいクイズ・食塩クイズ
- ⑬ アグリクリエイターズたむら
田村市とれたて新鮮野菜販売
- ⑭ 明治安田生命保険
野菜採れていますか? ベジチェック計測会
- ⑮ 大塚製薬株式会社 郡山出張所
親子で学べる食育アプリ紹介
- ⑯ 共同作業所ときわ
手作りシフォンケーキ販売
- ⑰ 都路障がい者支援センター やまびこ
手作り雑貨販売
- ⑱ 銀河工房
ハンドメイド雑貨販売
- ⑲ 指定障がい福祉サービス事業所 きずなハウス
ハンドメイド ワークショップ



ステージプログラム

※時間は多少変わる場合があります。

10:30	オープニング	
10:50	ハピリずむ体験1回目	たむら市民病院
11:15	身体が喜ぶ健康運動とは	快フィットネス研究所 所長 吉井 雅彦
11:55	バス乗車体験インフォメーション	
13:00	マジックショー	マジシャン 空先拓海
13:35	ハピリずむ体験2回目	たむら市民病院
13:50	ダンスショー	特定非営利活動法人たむらちいき活動部
14:20	健康グッズが当たる!! 健康〇×クイズ	
14:45	ハピリずむ体験3回目	たむら市民病院
15:00	フィナーレ	



身体が喜ぶ健康運動とは

快フィットネス研究所 所長 吉井 雅彦

静岡県静岡市出身、東北大学機械工学科卒。自動車メーカーエンジニアを経て現在に至る。指導歴約40年。有限会社 快 代表取締役、快フィットネス研究所 所長、日本マタニティ・ヨガ協会 総務企画部長兼東北支部長。



マジックショー

マジシャン 空先 拓海

圧倒的なカリスマ性と巧みな話術が作り出す世界は、不思議あり、コメディあり、感動あり。テーブルマジックからステージマジックまで、様々なシーンに対応する。なかでも大掛かりなイリュージョンを得意とする。

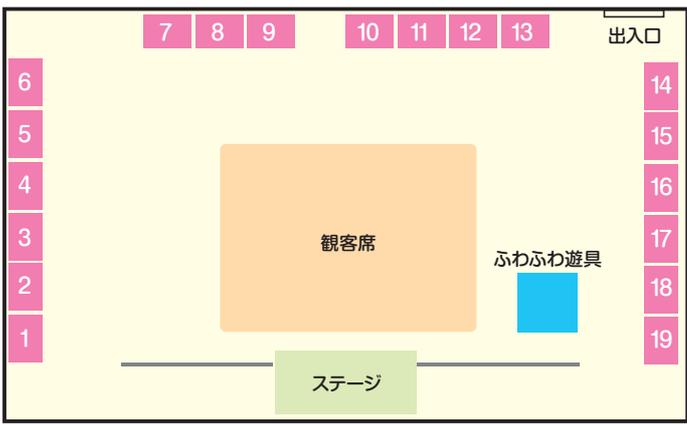


ダンスショー

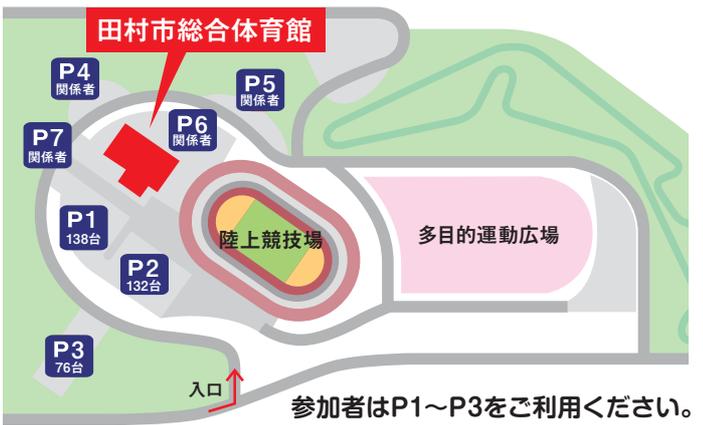
特定非営利活動法人たむらちいき活動部

地域住民が主体的に活動し、自己実現や自己肯定感を高めるための事業活動を展開するNPO法人たむらちいき活動部。2023年にダンス部を設立し、初練習には34名が参加。地域イベントに次々と出演している。

会場配置



駐車場ご案内



参加者はP1~P3をご利用ください。