

楽しく身体を動かす2日間! DAY 1

Let's トライ!

健康 8

IMIZUSHI

8つの行動目標で健康寿命をのばそう

歩こう! 動こう!

プラステン

+100

フェスタ

2025
6/14 土
10:30-14:30

参加
無料



会場: アル・プラザ小杉
1階 セントラルコート



講座

※申込み不要

セントラルコートで講座を聞きながら、その場で身体を動かします!

11:00-11:30

親子で楽しむ! FUN! FUN! ウォーキング



オカヘルスアップクラブ
大家三穂氏

14:00-14:30

正しい歩き方 ~100歳まで元気に歩くために~



Alps 油谷信隆氏
D-100FITNESS

体験ワークショップ

元気に身体を動かすために欠かせない
筋肉と骨の健康チェックをしよう!



理学療法士が測定&結果説明
当日整理券配布
協力 射水市民病院
リハビリテーション科

自分の**筋肉量**を知って健康的な身体づくりに取り組もう!

筋肉量測定

野菜、足りてる?
あなたの**野菜**摂取量を簡単チェック!



ベジチェック

あなたの**骨**は大丈夫?
目に見えない**骨**の健康度を調べよう!



保健センター

骨健康度測定

クイズに答えて
オリジナルグッズをゲット



はとっぴーを探せ クイズラリー

要予約

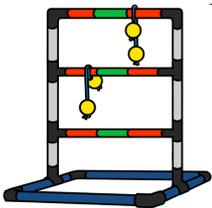


ご予約はこちら ▶▶▶
※アンケートにご協力をお願いします。

アシガタアート

協力 ほけんあるプラス

ニュースポーツを楽しもう!



ラダーゲッター体験

協力 射水市ヘルスボランティア
連絡協議会

協力 株式会社 平和堂

同時
開催

元気とやまかがやきウォーク
ミッションを達成してポイントをゲット!



アプリダウンロードはこちら ▶▶▶

DAY 2 6.15開催 おとなのスポーツテストデーと
両日参加すると先着50名様に参加賞プレゼント!
まずは**+100フェスタ** 受付で参加シールをゲット!

参加
シール

主催・問合せ先: 射水市保健センター ☎0766-52-7070