

資料3 「楽しく身体を動かす2日間！」イベントを開催します

1日目の「歩こう！動こう！+10（プラステン）フェスタ」では、楽しく歩くためのミニ講座や、元気に身体を動かすために欠かせない筋肉や骨の健康チェックなど楽しい体験ワークショップを開催します。

2日目の「おとなのスポーツテストデー」では、大人を対象としたスポーツテストを行います。体力測定は小学生から測定でき、ニュースポーツの体験等もできます。

家族で楽しめる内容が盛りだくさんですので、ぜひ、ご参加ください。

1 日時・会場・内容

	歩こう！動こう！+10フェスタ	おとなのスポーツテストデー
日 時	6月14日（土） 午前10時30分～午後2時30分	6月15日（日） 午前9時30分～午後2時30分
会 場	アル・プラザ小杉（三ヶ2602番地） 1階セントラルコート	ビルト・プレイズ歌の森体育館 （黒河712番地）
内 容	【ミニ講座】 ●11：00～11：30 「親子で楽しむ！ FUN！FUN！ウォーキング」 ●14：00～14：30 「正しい歩き方～100歳まで元気に歩くために～」 【体験ワークショップ】 筋肉量測定・骨健康度測定・ラダーゲッター体験・ベジチェック・クイズラリー・アシガタアート	【体力測定】 ●小学生～64歳 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横跳び ⑤20mシャトルラン ⑥立ち幅跳び ●65歳以上 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行 【体験】 血管年齢測定・肌年齢測定・ベジチェック（野菜摂取レベル測定）・ピンポンダーツ・ボッチャ体験・モルック
問合せ先	保健センター	生涯学習・スポーツ課

2 参加費 無料

3 参加特典 両日参加すると先着50名に参加賞を贈呈



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



オカヘルスアップクラブ
大家三穂氏

親子で楽しむ!

FUN! FUN! ウォーキング

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



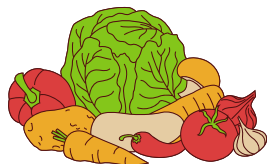
当日整理券配布

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

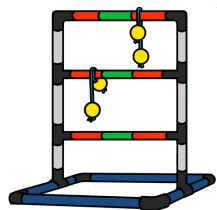
あなたの骨は大丈夫?
目に見えない骨の健康度を
調べよう!

骨健康度測定



保健センター

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

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

協力 株式会社 平和堂

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

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

楽しく身体を動かす2日間! DAY 2



おとなの スポーツテストデー

参加費無料
事前申込不要

体力年齢を知るチャンス!

2025.6.15(日) 9:30-14:30

受付 9:15~14:00

in ビルト・プレイズ歌の森体育館



体力測定

- ・室内用シューズの持参が必須
- ・小学生以上から測定可能
(小学生は保護者同伴)
- ・体力年齢シートがもらえる



測定種目

小学生~64歳	65歳以上
①握力	①握力
②上体起こし	②上体起こし
③長座体前屈	③長座体前屈
④反復横跳び	④開眼片足立ち
⑤20m シャトルラン	⑤10m 障害物歩行
⑥立ち幅跳び	⑥6分間歩行

できる種目だけでも
OK!

人気のキッチンカー出店

ベビーカステラ
たこ焼き
カフェ



大人気!!

ニュースポーツ体験



話題のモルック、ポッチャ、
トランポリン

日本生命イベントブース



NISSAY

- ・ベジチェック
(野菜摂取レベル測定)
- ・血管年齢測定
- ・肌診断
- ・ピンポンダーツ



DAY1 6.14開催「歩こう! 動こう! +10フェスタ (裏面)」と
両日参加すると先着50名に参加賞プレゼント!

主催: 射水市 共催: 日本生命相互保険会社 主管: 射水市スポーツ推進委員協議会
お問い合わせ 射水市教育委員会 生涯学習・スポーツ課 Tel.0766-51-6637