

元気磨きたい10周年企画！ 「元気まつり2018」を開催します



その場で効果を実感できる！簡単な運動の講座を同日開催

今年で8回目の開催となる「元気まつり2018」は、「燕市をもっと元気にしたい！」という思いを持って健康づくり活動を行っている「元気磨きたい」「保健推進委員協議会」「食生活改善推進委員協議会」による元気の祭典です。

今年は、「生活習慣病予防講座」を同日開催、「運動する時間がない！」「すぐに効果の出る運動を知りたい！」という方にお勧めの講座です。

【元気まつり2018 概要】

- 1.開催日：3月10日（土）午前9時30分～午後3時
- 2.会場：吉田産業会館 2階
- 3.内容：
 - (1) 元気まつりオープニングセレモニー
午前9時30分～9時50分
 - (2) 元気まつり各コーナー
午前9時50分～午後2時40分
ゲーム・あそび、文化・音楽、食育、運動、健康コーナーなど、子どもから大人まで楽しめるコーナーが盛りだくさんです
 - (3) ステージタイム 午前10時20分～11時
「ありが^{とう}10 仲間と歩んで10周年 心も体もシャンシャンと」をテーマに感謝の気持ちをステージから発信します
 - (4) 生活習慣病予防講座 スペシャル版 午後1時～2時
テーマ：「その場で実感！ぽっこりお腹解消術！！」
講師：健康運動指導士 藤口 理恵子さん
 - (5) 元気まつりクロージング 午後2時40分～3時
- 4.その他：参加体験型ブース①フィットネス器具の体験（株ミズノグループ）、②ボクシング体験(KAGAYAKI)、③ハンドトリートメント体験(株POLA)
午前9時から「つばめ元気ががやきポイント事業」表彰・認定式、
午前10時から「つばめ元気ががやきポイント事業」抽選会を開催。



「元気まつり2017」の様子

※つばめ元気ががやきポイント事業：
日々の健康行動や健康づくり関連事業に参加することでポイントが貯まり、貯めたポイントに応じた抽選やヒーロー表彰、マイスター認定を行い、健康行動の習慣化を測る事業。。

本件についてのお問い合わせ先
健康福祉部 健康づくり課：五十嵐
電話：0256-77-8182（直通）