

# 柳ヶ瀬

# 健康フェスタ

2017. **10. 28** (土)  
10:00~15:00

参加  
無料

【ところ】 劇場通北わくわくステージ (岐阜高島屋東)

ハロウィンで楽しむ健康づくり!

PICKUP

**12:30~13:30**

健康づくり特別講座  
「表情筋トレーニングで  
作ろう! 美しい健康笑顔」



【講師】  
表情筋トレーナー  
近藤 友子氏

講話と表情筋体操で日常生活に  
活力を生む美しく明るい  
健康笑顔の作り方を学びます!

**10:30~14:30** [随時開催]  
「ハロウィンウエルネスチャレンジ」

- ・カボチャで野菜クイズ
- ・カボチャ運び競争
- ・カボチャ探しラリーウォーク

- ・祝おう! 「柳ヶ瀬健康フェスタ」オープニングセレモニー
- ・動こう! 簡単エアロビクス、身体すっきり体操などの野外健康づくり教室
- ・歩こう! ノルディックウォーク ロングコース【約9km】& ショートコース【約3km】
- ・当てよう! 健康グッズが当たるお楽しみ抽選会

…などなど、他にも年齢性別問わず誰でも楽しめるプログラムが満載!

タイムスケジュール詳細は裏面参照

<主催> 岐阜市

<お問合せ> 岐阜市柳ヶ瀬健康ステーション

<後援> 岐阜柳ヶ瀬商店街振興組合連合会

【住所】 岐阜市柳ヶ瀬通3-22 【電話】 058-264-6766



## PICKUP

## <ステージスケジュール>

◆10:00~10:15

### 「柳ヶ瀬健康フェスタ」オープニングセレモニー

柳ヶ瀬健康ステーションは開館以来たくさんの方にご来館いただきました。感謝の気持ちをこめ、オープニングセレモニーを開催します。

◆10:15~10:45

### 簡単！エアロピクス

子どもからお年寄りまで年齢問わず、音楽に合わせて元気に身体を動かします！

◆11:00~

### ノルディックウォーク大会

#### <持ち物>

タオル、飲み物、帽子、リュック、軽食(①にご参加の方のみ持参)

※歩きやすい服装・靴でご参加ください。

#### ①柳ヶ瀬商店街~水道山散策コース(約9km)

出発予定 11:00 帰着予定 14:30 定員：40名

#### ②柳ヶ瀬商店街~梅林公園周辺ショートコース(約3km)

出発予定 11:00 帰着予定 12:00 定員：40名

両コースとも、10:15からステージ横で随時受付いたします。受付後は10:45にステージ前にお集まりください。ポールは無料でレンタルできます。

10:45  
ステージ前  
に集合！

◆11:15~11:45

### 身体すっきり体操

身体の調子を整え、かつ筋肉を鍛えるエクササイズが体験できます！

◆12:30~13:30

### 健康づくり特別講座「表情筋トレーニングで作ろう！美しい健康笑顔」

日常生活を生き活きと過ごすために素敵な笑顔をつくりましょう！

◆13:45~14:15

### しなやかな身体をつくる「バレトン」

エアロピクス、ヨガ、筋トレの3要素をミックスした人気プログラム「バレトン」が体験できます！

◆14:30~15:00

### お楽しみ抽選会

健康フェスタの各プログラムにご参加されるごとに、抽選券を1枚進呈します。この抽選会で見事当選された方には、ノルディックポールをはじめ素敵な健康グッズをプレゼント！



※抽選結果は11月27日まで柳ヶ瀬健康ステーション内でも掲示しますので、当選者は後日の商品受け取りも可能です。

## <常設イベント(10:30~14:30 随時開催)>

### ◆ ハロウィンウェルネスチャレンジ

場所：ステージ横チャレンジブース

#### ・カボチャで野菜クイズ

岐阜市がスローフードとして推奨する特産品(枝豆、大根、ほうれんそう)とハロウィンにちなんだカボチャをはかりに乗せ、1日の野菜の摂取目標量350gを当てましょう！参加者にはオリジナルレシピをプレゼント！

#### ・カボチャ運び競争

約1kgのカボチャを、右のかごから左のかごへと運ぶタイムを競います！開催時間中、大人の部と子供の部、それぞれ上位3位までにランクインされた方へは景品をプレゼント！

#### ・カボチャ探しラリーウォーク

チャレンジブースで配布されるヒントマップをもとに、商店街内のどこかのお店に置かれた5つのカボチャを見つけて歩きましょう！全て見つけた方には景品をプレゼント！

