

スマートウエルネスぎふ

長良川

健康フェスタ

はじめよう！「健康貯金」

～健康の基本は運動と食生活から～

2/11 日 10:00～15:00

参加
無料

【ところ】 岐阜市長良川防災・健康ステーション
(長良川国際会議場西側)



※「健康貯金」：日頃から自分自身の健康のために行動すること

PICKUP EVENT

タイムスケジュール
詳細
裏面参照



★健康づくり特別講座①
「いつまでも健康で活力ある
生活を送るための食事のコツ」

講話：10:30～11:30
(場所：2F会議室)

講師：馬場 美穂 氏(管理栄養士)

「しっかり食べて元気に長生き」をテーマに、
「低栄養予防」や「ロコモ予防」につながる食
事のコツについて、わかりやすく楽しい講話を
聴きながら学べます。



★健康づくり特別講座②
「楽しく楽に体の機能改善
「がんばらない運動術」

講話：12:45～13:45 (場所：2F会議室)
実技：14:00～15:00
(場所：健康ステーション内)

講師：岩木 博美 氏(健康運動指導士)

「がんばらなくても楽になる」をテーマに、
腰痛・肩こり・膝の痛みなど身体の不調を楽に
するセルフコンディショニングプログラムを
講話と実技で学べます。

※ 運動プログラムは、室内シューズを着用し動きやすい服装でご参加ください。
※ 11:00～12:00、14:00～15:00はバイク、ウォーキングマシンは利用できません。
※ 各プログラムとも、会場に入りきれない場合は安全管理上ご参加を制限させていただく場合がございます。

＜主催＞岐阜市

＜お問合せ＞ 岐阜市長良川健康ステーション

【住所】 岐阜市早田字北堤外地内 【電話】 058-215-0605

<健康フェスタプログラム>

◆10:00~10:20 オープニング体操

ラジオ体操で体をほぐし、気持ち良くスタートしましょう!

【会場：2F会議室】

◆10:30~11:30 特別講座①「いつまでも健康で活力ある生活を送るための食事のコツ」

【講師プロフィール】

クッキングディレクター、管理栄養士として「お魅で健康貯金」を主なテーマに、食育、認知症予防、介護予防などを目的とした講演や教室を開催するなど、豊かで健康な食生活の提案に多方面で活躍中。



講師：馬場 美穂 氏

◆11:15~12:00 はじめてのエアロビクス+15

健康づくり教室でもおなじみの「はじめてのエアロビクス」に15分の筋トレをミックスしたフェスタ特別プログラムです!

【会場：2F会議室】

◆12:45~13:45 特別講座②楽に楽しく体の機能改善「がんばらない運動術」～講話編～

◆14:00~15:00 楽に楽しく体の機能改善「がんばらない運動術」～実技編～

【講師プロフィール】

看護師として病院勤務をしながら在宅での健康管理の重要性を認識し、フィットネスの資格を取得。スポーツクラブを中心にエアロビクス、アクアビクス、ヨガなどの指導を行う。健康運動指導士の資格も取得し、介護施設、公共施設、学校など幅広いフィールドで活躍中。



講師：岩木 博美 氏

<10:00~15:00 随時開催プログラム>

◆ ウェルネスコーナー

- **体組成測定**
通常の体組成計よりも高性能な測定器で体脂肪率や筋肉のバランスなどが測れます。
- **健康クイズコーナー**
体脂肪模型の重さやいろいろな食品のエネルギー量を当てるクイズにチャレンジ!
- **健康祈願コーナー**
大切な家族へ、自分自身へ、「健康祈願」をメッセージカードに記入し貼付けましょう!

◆ お楽しみ福引

健康フェスタの各プログラムに参加するたびに福引券を1枚進呈します。福引で当選された方には素敵な健康グッズをプレゼント!



※画像は参考イメージです

<ウォークプログラム>

◇ ノルディックウォーク体験(中距離)：ステーション～長良公園コース(所要時間：約90分)

ノルディックウォークで往復約4.5kmの中距離を歩きます。

準備体操からスタッフが一緒について歩きますので、初めての方でも安心して参加できます。

- 参加者受付：下記①～③各出発時間の30分前から健康ステーションにて随時受付
- 出発時間：①10時30分 ②11時30分 ③13時15分
- 定員：各回15名程度(当日受付順)
- 持ち物：タオル、飲み物、帽子、リュック
※ノルディックポールは無料でレンタルできます。
※水分補給用のお茶などをご持参ください。
※雨天時、降雪等悪天候の場合は中止となります。

