

石野地区 健康フェスタ in 2018

「健康づくりで明るく楽しいまち いしの」

測定で「健康/体力の見える化」と運動不足を楽しく解消しましょう!

・開催日 H30年6月10日(日)

・時間 9:00 ~ 12:00 (受付 8:30~10:30)

※雨天決行

・会場 石野交流館

・交通(駐車場)のご案内

石野運動広場(駐車場) ⇄ 力石児童館前

シャトルバス運行 8:00~13:00



・イベント内容

- ①健康測定コーナー
- ②体力測定コーナー
- ③健康体操コーナー
- ④ヘルスサポートコーナー



※詳細裏面参照

その他

ポッカ レモンのちからラッシー試飲

野外バザー(たい焼き、綿菓子、たません)

スタンプラリー(ラリー達成で景品もらえるよ!)

《ロビー》

◆健康測定コーナー

足助病院とコラボ
(9:00~12:00)

- ・超音波骨密度測定
- ・FLAX(骨折リスク評価)
- ・ロコモ度テスト&自主トレ指導
- ・試飲体験&お土産セット

◆ヘルスサポートコーナー

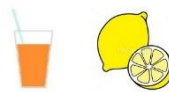
コミュニティ健康福祉部
(9:00~12:00)

- ・健康クイズ
- ・inbody
- ・野菜350



◆ポッカ レモンのちから ラッシー試飲コーナー

(9:30~12:00)



《大・中会議室》

◆健康体操コーナー

スポーツ推進委員
(1回目 9:00~ / 2回目 10:30~)
※途中入場可



- ・コーディネーショントレーニング

《多目的ホール》

◆体力測定コーナー

スポーツ推進委員
(1回目 9:00~ / 2回目 10:30~)

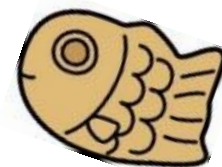
- ・年齢別9項目の体力測定
- ① 血圧②脈拍数③握力④上体起こし
- ⑤長座体前屈⑥反復横とび
- ⑦立ち幅跳び⑧開眼片足立ち
- ⑨10M 障害物歩行



《屋外バザー》 (9:00~12:00)



- ・たい焼き 1本 120円
- ・たません 1個 150円
- ・綿菓子 1個 150円



休憩コーナー

小会議室・工芸室を
ご利用ください