

令和7年度

楽しみながら健康づくりを体験する5日間

いわみざわ健康まつり

とき

令和7年9月24日水～9月28日日

10:00～17:00
(9月28日は15:00で終了)

ところ

いわみざわ健康ひろば
(岩見沢市3条西4丁目)

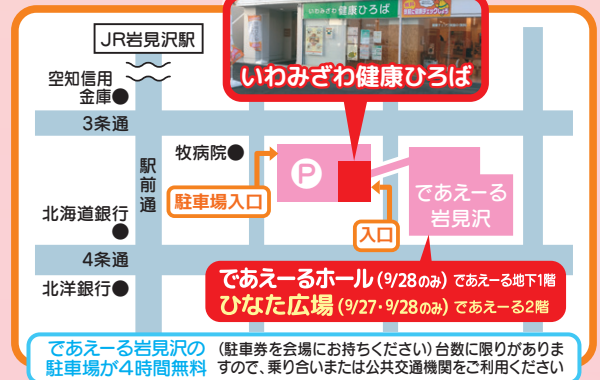


入場
無料

来場者
粗品
プレゼント

健康ポイント

- 紙のカード 1日2ポイント
- アプリ 1日20ポイント



毎日
開催

9/24～9/28
水曜日 日曜日

気軽に健康チェックしよう!

- 健康測定 ・血圧 ・体組成(体脂肪や筋肉量など)
- 健康測定結果を踏まえたアドバイス(保健師、管理栄養士)

9/24
水曜日

楽しく体も動かそう!

- シニアのげんき体操教室【10:30～11:30】
- 気功体操【13:30～14:30】
- 応急手当体験



9/25
木曜日

自分の健康も知ろう!

- 北大歯学院 口腔機能測定【13:00まで】
- 自己採血チェック【13:00まで】
- サプリの試供【13:00まで】
- 認知症予防セミナー【13:30～14:30】
- もの忘れ相談【13:30～15:30】
- 脳年齢測定【16:00まで】



9/26
金曜日

食と体操で健康な体づくり!

- ウォーキングをテーマにした講話と実技
(健康運動指導士 山田 泰子氏)【10:20～11:20】
- フードデイ(先着30名)【11:50～12:50】
～減塩を学ぼう～ ※試食はありません
- ふまねっと体験【14:00～15:00/15:30～16:30】
マスを楽しく歩いて介護・認知症予防(各先着30名)



9/27
土曜日

簡単なスポーツも体験してみよう!

- 理学療法士による親と子のロコモテスト【10:00～12:00】
(4～12歳対象) ※ご両親から見た運動の相談も受け付けます。筋力、バランス、柔軟性がわかります(運動のアドバイスもします)
- デジタルスポーツ体験 ～体を使ってスイカを作ろう～【13:00～16:00】
大人も子どもも体験できます
- 簡易体力測定運動プログラム(長座体前屈、閉眼片足立ちなど)【13:00～16:00】
子ども向けの体力測定レポートをお渡しします(全国平均と比較ができます)。おすすめ運動プログラムを紹介します
- 【保健センター】 親子ピラティス教室(要予約) ～親子で楽しく体をほぐそう～【11:30～13:30】
であえる3階
- 【ひなた広場】 北大COI-NEXT うんちラボ with いわみざわ 2会場でのスタンプラリー →詳しくは裏面へ
であえる2階



親子ピラティスの
予約はこちら

9/28
日曜日

いろんな職種の方に健康アドバイスももらおう!

- 歯科医師会ミニ講演会【10:10～10:40】
～なぜ歯周病で歯が抜けるのか?歯周病の原因とその対策について～
(はーと歯科クリニック(月形町)院長 宗山 昂史氏)
- 医師会ミニ講演会【10:50～11:20】
～地域完結型の脳卒中医療を目指して～
(北海道大学病院脳神経外科併設
脳卒中・心臓病等総合支援センター 医師 長内 俊也氏)
- 【ひなた広場】 北大COI-NEXT うんちラボ with いわみざわ 2会場でのスタンプラリー →詳しくは裏面へ
であえる2階
- モルック体験(教育大)【12:00～14:00】
～木の棒を投げてピンを倒し、点数を競うスポーツ～
- 薬剤師会のコーナー【10:00～15:00】
- 【であえるホール】 健康セミナー【13:00～14:00】
であえる地下1階
～これからの健康管理・運動と脳トレで活性させましょう～
(フリーアナウンサー/健康・防災アドバイザー 小久保 晴代氏)



9/27 土

健康ひろば

●理学療法士による
親と子のロコモテスト【12:00まで】

※ご両親から見た運動の相談も受け付けます。
筋力、バランス、柔軟性がわかります
(運動のアドバイスもします)

●デジタルスポーツ体験【13:00~16:00】
～体を使ってスイカを作ろう～

●簡易体力測定運動プログラム
【13:00~16:00】



4~12歳
対象

うんちラボ with いわみざわ

●巨大腸内トンネル

腸内細菌を学びながら、大きなトンネルをくぐろう!

●はかせ体験(要予約)

北大の先生や大学(院)生と一緒に顕微鏡をのぞいてみよう!

●家族みんなで健康ASOBI!

赤ちゃん人形とのふれあいや妊婦体験をしてみよう!

●母子健康調査の研究紹介

大学(院)生とたんばく質に関する実験をしてみよう(27日のみ)

●おなかのはなし・うんこクイズ

おなかに関するお話を聞いて、クイズに挑戦!



はかせ体験の
予約はこちら

令和7年度



いわみざわ 健康まつり

令和7年9月24日水～9月28日日

10:00～17:00 (9月28日は15:00で終了)

いわみざわ健康ひろば

(岩見沢市3条西4丁目)

とき

ところ



9月27日(土曜日)

9月28日(日曜日)

は、

こどもや学生向けのコーナーがあります



2会場(健康ひろば・ひなた広場)でスタンプラリー(12歳以下対象)も開催!
2つのスタンプをためると景品があたる!(両日先着200名限定)

9/28 日

健康ひろば

●薬剤師会コーナー

こども調剤体験

●モルック体験(教育大)

木の棒を投げてピンを倒し
点数を競うスポーツ

うんちラボ with いわみざわ

●巨大腸内トンネル

●家族みんなで健康ASOBI!

●おなかのはなし・うんこクイズ

