

ひゃっぴい体操教室(簡単編)参加者募集

はじめての方でも覚えやすい簡単編を紹介します。ぜひご参加ください。

日時 6月15日(月)・22日(月)

午後1時30分～3時

定員 各回20人(申込順) 参加料 無料

持ち物 室内用運動靴、飲み物

動きやすい服装で参加してください。

会場・申込先 6月11日(木)までに、岩見沢保健センターへ



ひゃっぴい体操

ひゃっぴい体操コンクール参加者募集

ひゃっぴい体操をPRし、健康づくりに役立ててもらうため、コンクールを実施します。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

日時 6月28日(日) 午前10時45分

会場 イベントホール赤れんが(有明町南1)

対象 ひゃっぴい体操を愛好している市民

内容 4種類のひゃっぴい体操のうち、いずれか一つを披露。技術、元気の良さ、楽しさ、ユニークさなどを審査します。仮装などさまざまなアイデアで体操を盛り上げてください

参加人数 1チーム、3～15人程度
申込方法 6月5日(金)までに、保健センターに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し提出



ひゃっぴい体操は、「百歳までも健康でハッピーでいられるように」という願いと百餅まつりで使用している「百餅ばやし」をアレンジしたものを曲に使っていることから名付けられました。

基本、元気、椅子、簡単な4種類があり、あらゆる年代の方が、楽しみながら健康づくりができるよう作成したオリジナル体操です。

ひゃっぴい体操サポーター募集

ひゃっぴい体操を普及する活動にご協力いただける方を募集します。

対象 健康づくりに関心があり、養成講座を全日程受講可能で、下記の活動に参加できる市民

活動内容 ▶地域でのひゃっぴい体操教室の実施または補助
▶ひゃっぴい体操普及のためのイベント参加



養成講座日程

日程	内容	講師
7月8日(水)	ひゃっぴい体操を覚えましょう!	山田泰子さん(健康運動指導士)
10日(金)	運動はなぜ必要なのでしょう?	寅嶋静香さん(教育大学岩見沢校特任准教授)
15日(水)	ひゃっぴい体操の伝え方①	山田泰子さん(健康運動指導士)
23日(木)	ひゃっぴい体操の伝え方②	市保健師
29日(水)	ひゃっぴい体操の伝え方③	山田泰子さん(健康運動指導士)

時間 午後2時から4時 会場 まなみーる市民会館(9西4)

定員 15人(申込順) 受講料 無料 持ち物 室内用運動靴、飲み物

動きやすい服装で参加してください。

申込先 6月29日(月)までに、岩見沢保健センターへ

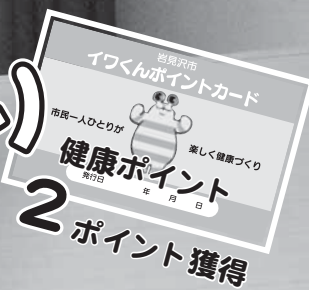
入場無料

第30回 いわみざわ健康まつり

自分でできる健康づくり

“見て、聞いて、食べて、体験して健康になろう”

健康に関する専門家があなたのヘルスライフを応援します



とき 6月28日(日)

午前10時～午後4時

ところ イベントホール赤れんが(有明町南1)

※内容は変更になる場合があります。

アンケートに答えて健康グッズ抽選会

デジタル自動血圧計や体重体組成計、電動歯ブラシなどの豪華景品をゲットできるかも!

あなたの健康をチェック!

- 健康チェックコーナー
- 心の健康度チェックコーナー
- 体力診断コーナー
- 呼気中一酸化炭素濃度測定
- アルコール体質判定
- からだのゆがみチェック



食生活を見直そう!

- 栄養相談
- 試食・試飲コーナー



みんなの健康のために!

- 献血コーナー
- AED・心肺蘇生法啓発コーナー



ステージイベント

- 子どもたちのパフォーマンスによるオープニングセレモニー
- 市民の健康自慢
- ひゃっぴい体操コンクール(詳しくは13ページをご覧ください)
- 音楽で心の憩い ミニコンサート
- 食べて健康 ヘルシー料理教室



気軽に相談してください!

- 医師の相談コーナー
- 薬の相談コーナー
- 歯とお口の相談コーナー
- 整骨の相談コーナー



簡単なエクササイズで健康に!

- ヨガ教室
- 気功体操
- 生命の貯蓄体操
- ノルディックウォーキング基礎講習
- 骨盤力を鍛えるひめトレ講習
- 理学療法士による予防体操



親子で健康ジュースを作ろう!

- ミラクル元気ジュースコーナー

新鮮食材でヘルシーライフ!

- 農産物販売コーナー
- ベーグルサンド・うどん・そば・カレーライスほか



問合せ 岩見沢保健センター (10西3) ☎25局5540