

平成29年度 (仮称) 駒場体育館・元気アップまつり

1. 目的

- ・ 健康づくりに自ら取り組む住民を増やして、元気な地域をつくることを目指します。

2. 方法

- ・ 地域の住民が、体の状態を定期的に測定し、自分に適した運動などの対応方法を相談する機会をつくれます。
- ・ 自分の体のことを知り、考えるきっかけをつくれます。
- ・ 楽しみながら続けられるスポーツや運動を体験する機会をつくれます。

3. 日時

第1回 平成29年9月17日(日) 10:00~15:00

第2回 平成30年3月18日(日) 10:00~15:00

4. 会場

さいたま市 浦和駒場体育館 第1体育室

5. 対象

健康チェックをしたい大人の方、ご家族

お子様のみの参加は受け付けません

6. 参加費

無料

参加された方には、素敵なプレゼント(お菓子)を用意しています。

7. 内容

(1) 測定コーナー／毎年記録できる元気記録カードをお配りします

身長、体重、体組成(体脂肪、筋肉量、基礎代謝など)、血管年齢、血圧 など
握力、上体起こし、長座体前屈、座り立ち、開眼片足立ち、5m歩行

(2) 相談コーナー

①運動相談1：あなたに適した運動を健康運動指導士がアドバイスします

②運動相談2：リハビリや関節痛などの悩みに理学療法士が相談にのります

③お薬相談：薬剤師の方々がお薬の相談にのります

④ケア相談：ケアプランナーが介護の相談にのります

⑤口腔ケア：歯科衛生士がお口の悩みの相談にのります

⑥栄養相談：管理栄養士が食事の悩みに相談にのります

(3) 体験コーナー

スクエアステップ、ボッチャ、貯筋運動、ディスコン、ダーツ、けん玉、輪投げ
(ウォーキングサッカー)

AED講習会

(4) PR・お試しコーナー

介護用品

栄養食品など

8. 主催等

(1) 主催：浦和駒場体育館・浦和東部地域元気アップネットワーク

(2) 共催：元気アップまつり実行委員会

(各団体のお名前+地域の有志)

(3) 後援：

(4) 協賛：

(5) 実行委員会事務局：浦和スポーツクラブ

(6) そのほか：スポーツくじ助成

9. 広報

(1) 自治会にチラシ配布とポスター掲示を依頼

(2) 社会福祉協議会、民生委員等にも依頼

(3) 公民館、体育館等でポスター掲示、チラシ配布

(4) 地域の医療機関や薬局、関連事業所等にもポスター掲示とチラシ配布

(5) 元気アップネットワーク参加団体や地域団体に広報協力を依頼

10. 今後の予定

7月22日 第2回実行委員会

7月中旬に 各自治会に相談

協力団体、協賛団体集め

8月中旬までに チラシ、ポスター印刷し配布、掲示

下旬までに 配布、掲示

8月下旬 第3回実行委員会

9月10日前後 最終確認