



# きてみて やって 健康アップ!

SPORTS & HEALTHFESTA IN FUJIEDA 2017

# スポーツ&健康フェスタ in ふじえだ2017



藤枝市  
オリエンテーリング大会  
も同日開催!!  
〔会場〕蓮華寺池公園  
〔受付〕8:45~9:20

豪華商品がもらえる  
**スタンプラリー**  
もあるよ!

常葉大学附属 2016アジアジュニア選手権日本代表金メダル獲得  
**常葉中学・高校新体操部  
パフォーマンス**

① 9:30~(オープニングセレモニー内)  
② 11:00~ ③ 13:00~

★新体操体験★  
10:00~15:00

同時開催  
**JR東海さわやか  
ウォーキング**

〔スタート受付〕藤枝駅8:30~11:00  
〔コース距離〕約7.5km(家族向け)  
詳しくはJR東海のホームページで。  
<http://walking.jr-central.co.jp>

**障がい者  
スポーツ体験**

- ラダーゲッター
- フライングディスク
- ポッチャ

**本格スポーツ  
自転車を体験!**

2014全日本ロードチャンピオン  
佐野淳哉選手(静岡県出身・在住)が  
直接、乗り方を指導してくれます!

Photo:Satoru Kato

自転車  
MV自転車  
持ち込み  
歓迎

**スポーツ体験  
コーナー**

- ダーツ
- 弓道
- スポーツ吹矢など

17  
種目

**健康コーナー**

- 健康チェック
- 足裏診断
- 腰痛度チェックなど

12  
コーナー

**親子ふれあい  
コーナー**

- 骨盤トレーニング
- 背骨リセット
- バランスボールを使った  
ダンスパフォーマンス

平成29年  
日 **12/9** 土  
時 **9:30~15:00**

参加  
無料

会場  
9:30 オープニング 10:00~15:00 各コーナー

**静岡県武道館**

体育館シューズを  
ご持参ください。

※駐車場の数に限りがございます  
会場周辺の有料駐車場または  
公共交通機関をご利用ください。

静岡県内で太陽光発電されたグリーン電力を使用  
しています。グリーン電力証書は、静岡県地球温暖  
化防止活動推進センターから贈呈されました。

# スポーツ体験コーナー

## 弓道場

### ○弓道体験

日本古来の弓術。一度挑戦してみては。

## 相撲場

### ○ビームライフル

オリンピック種目にもあるライフル競技を電子銃で体験してみよう！

## 第2道場

### ○スポーツチャンバラ

室内で行う現代的なチャンバラごっこ。誰でも安全に楽しめます。

## エントランス

### ○ノルディックウォーキング & ブローライフル NEW

2本の専用ポールを持っておしゃれにウォーキングをしましょう。途中でブローライフルにも挑戦してみよう！

## 大道場

### ○ワンバウンドふらば〜るバレーボール

おむすび型の柔らかい変形ボールを使用するバレーボール。球速が遅いため、突き指の心配やボールへの恐怖心も少なく、安心してできます。また、ボールの飛ぶ方向に意外性があるので、誰もが楽しみながら体を動かせます。

### ○輪投げ

レクリエーションの定番！誰でも気軽に楽しめます。

### ○カローリング

氷上で行うカローリングをヒントに生まれたインドアスポーツ。

### ○ダーツ、スポーツ吹矢

精神を集中して狙った的を射ぬけ！

### ○スカットボール

ゲートボールのようにボールをスティックで打って得点穴に入れる競技。穴の特殊なカーブがハラハラドキドキを演出します。



### ○本格スポーツ自転車を体験！

2014全日本ロードチャンピオン 佐野淳哉選手（静岡県出身・在住）が直接、乗り方を指導してくれます！



初めての方  
お子様も  
楽しめます！

# 健康コーナー

## コンコースモール

### ○食育コーナー 楽しく食育体験 しませんか？

- ★食推協会による豆拾いゲーム等
- ★管理栄養士による食べ物クイズや災害時の備蓄品を利用したご飯の試食

その他、足ツボマッサージなどの体験もあるよ！

### ○歯の健康チェック

歯科衛生士が歯の相談に応じます。ブラッシング指導もあるよ！

### ○健康チェック

骨密度測定、タバコチェックなど。保健師が相談に応じます。

## パネルシアター

「かみさまに歯をもらったかえるくん」

【上映時間】①10:30～ ②11:45～

# 親子ふれあいコーナー

## 第1道場

妊娠・出産を終えた体はダメージを受けています。それをケアするトレーニングと個別相談であなたもリフレッシュしませんか？

- 骨盤底筋トレーニング ○バランスボール
- 背骨リセット ○筋膜リリース
- 理学療法士による産後の身体トラブル個別相談
- こどもさんの運動発達相談、姿勢の悩み相談



日本初！唐澤ダンスCrew★ポポラコロボ  
11:30～バランスボールダンスショー



健康・予防 日本一 ふじえだプロジェクト

ふじえだ  
健康マイレージ  
web版に登録しよう！



楽しく歩いて健康アプリ

あるくら？  
ARUKURA

当日ダウンロードされた  
先着150名の方に、協賛企業の  
商品が入った豪華福袋をプレゼント！

ダウンロード  
キャンペーン！

