

# わくわくヘルスアップ

## 中央

ボクシングシェイプで  
ストレス発散!!



参加無料



参加者には、ちばシティポイントが貯まります。  
ちば風太WAONカードを手に入れて、事前にちばシティポイントにエントリーしたカードをお持ちください。

### ～運動でステキなカラダを手に入れよう～

体を動かす爽快感を味わって、運動習慣を身につけるきっかけとなるイベントを開催します。子どもから大人まで楽しめる企画を用意してお待ちしております。ぜひ、ご家族そろってお越しください。

平成30年 **11月23日** (金・祝) **9:30～12:30**  
(最終入場時間12:00) ※雨天決行

会場: 本町小学校 講堂(体育館) (本町2-6-23)

持ち物: 運動ができる上履き、飲み物 **動きやすい服装でお越しください**



## イベント内容

(詳細は裏面をご確認ください)

### ステージコーナー

- 9:40～ ラジオ体操
- 10:05～ ボクシングシェイプ
- 10:50～ カッコイイ歩き方講座
- 11:40～ 運動自主グループ  
表彰式&ラジオ体操

★今年度は、  
新都町町内体操会と川戸スマイル会の  
皆さんが表彰されます!

12:00～ アロマでリラックス♪  
ストレッチ

### みんなで挑戦! スポーツテスト

自分の体力・筋力を確認し、  
カラダを見直してみませんか?

- 握力測定
- 長座体前屈
- ロコモ度チェック
- 上体起こし(腹筋)
- 歩幅測定

### 健康度測定コーナー

※9:30から整理券を配布します。(各先着50人)  
※20歳以上の方に限ります。

- からだの測定
  - 血管年齢測定
  - 骨密度測定
- 原則  
1人1項目

### 相談・ミニ講座

医師、歯科医師、薬剤師による  
ミニ講座と個別相談

### 学ぶ・体験コーナー

- むかし遊びを楽しもう
- 体験!ポッチャ
- ぴったり!お野菜350g
- チャレンジ!糖尿病クイズ など



2コーナー以上体験・利用された参加者には粗品進呈!

先着**150**名様

主催: 千葉市、本町・鶴沢小地区スポーツ振興会 協賛: 大塚製薬(株)、(株)動物公園協会の会 後援: 健やか未来都市ちばプラン推進協議会  
協力: 全国健康保険協会千葉支部、本町小学校、本町小・鶴沢小学校PTA、葛城中学校区育成委員会、葛城地区子ども会育成連絡会、  
千葉県理学療法士会、NPO法人ちば歩こう会、バルーンレインボー、あんしんケアセンター中央

問い合わせ 中央保健福祉センター健康課 ☎043-221-2582 FAX043-221-2590

## ココロとカラダに嬉しいエクササイズ!

ストレス解消!ボクシングシェイプ	かっこいいカラダづくり。初めての方にもおすすめ!	*アロマでリラックス♪ストレッチ
カッコイイ歩き方講座	姿勢と歩き方に気をつけるだけで、印象が変わります。	
ラジオ体操	実は全身運動!?ポイントを知って、より効果的に体操しよう。	
アロマでリラックス♪ストレッチ	アロマの香りに包まれながら、美姿勢を目指そう。	

## みんなで挑戦!スポーツテスト

握力測定	全身の筋力とも比例します。力強さがわかります。	*ロコモ度チェック
長座体前屈	大きく関節を動かせますか?身体の柔軟性がわかります。	
ロコモ度チェック	立ち上がりテスト:下肢筋力を測ります。 2ステップテスト:歩行能力が総合的に評価できます。	
上体起こし(腹筋)	筋力と持久力を計測します。ねばり強さがわかります。	
歩幅測定	歩幅を知って、歩く距離の参考にしよう。	

## 自分のカラダ、チェックしませんか?(20歳以上)

からだの測定(素足で測定)	体内の筋肉や脂肪の量などがわかります。	*血管年齢測定 
血管年齢測定(指先で測定)	血管の柔軟性を測ります。	
骨密度測定(手首で測定)	骨の強さを判定します。	
血圧測定(腕で測定)	自分の血圧、どのくらいか知っていますか?	
肺年齢測定	肺活量などから、肺年齢がわかります。	

## みんな集まれ!楽しく学ぼう!

むかし遊び	おとなも子どもも楽しめる! 輪ゴム鉄砲、輪投げストラックアウトに挑戦!	*輪ゴム鉄砲 
ぴったり!お野菜350g	測って知ろう!1日分のお野菜ってどのくらい?	
体験!ポッチャ	2020年東京パラリンピックの競技を先取りしよう!	
チャレンジ!糖尿病予防クイズ	めざせ、全問正解!糖尿病を知って、予防しよう。	

### 本町小・鶴沢小学校地区 スポーツ振興会 活動紹介

当地区は共に協力して、スポーツ推進委員会を中心に春のウォーキング、高齢者・親子・家族グランドゴルフ大会、家族バレーボール大会等を開催しております。

秋の地区運動会は葛城中・本町小・鶴沢小を輪番校として半世紀を超えての伝統行事になりました。特に防災訓練レースは、たわらを担ぎ防災頭巾を被っての競技は迫力があります。「健康増進」「生涯スポーツ」「地域のコミュニティづくり」に活動しております。地域の皆さま積極的にご参加下さい。



### 始めよう!健康生活

#### クックパッドに野菜レシピを掲載中!

1日に必要な野菜の量は 350g、中央区の野菜摂取量の平均は 80g 足りません!  
野菜料理をもう1皿増やしましょう。  
中央区健康課の簡単野菜レシピをご活用ください。

#### 《白菜の味噌マヨ炒め》

お野菜  
約90g/1人分



作り方はコチラ

千葉市 健康課 クックパッド

検索

