

こどもから高齢者まで楽しめる催しものがたくさん!

第6回 今金町 健康まつり

今年は身体活動・運動がテーマ
あなたの健康を応援します

予約不要・参加無料

とき 令和7年

10月4日

土

9:30~15:00



ところ 今金町総合体育館あいきゅーぶ

持ち物 上靴・動きやすい服装

講演・運動体験
9:30~10:30

有名オリンピック選手の専属トレーナー
健康づくりやスポーツに興味をお持ちの方
関係者の皆様のご参加お待ちしております♪

身体メンテナンスでカラダもココロもぽかぽかに
～準備体操のススメ・動的ストレッチと貯金体操～

講師 有限会社ASシーラ 常務取締役 コンディショニングトレーナー 渡部文緒 氏

主な実績:フロアスリートのパーソナルトレーナー

フィギュアスケート 坂本花織氏・高橋大輔氏・三浦璃来氏・木原龍一氏(りくりゅうペア)

陸上 ケンブリッジ飛鳥氏、2010バンクーバーオリンピック日本選手団・2014ソチオリンピック
日本選手団、札幌市内高校等のフィジカルコーチ・コンディショニングコーチ



こども・親子向け運動体験等

10:30~11:15 (幼児・小中学生、親子)

レッツ!リズム体操!

リズム感を高めることで動きにメリハリが付きパフォーマンスの向上やけが予防にも繋がります。



13:00~13:30 (幼児・小中学生)

ランニングデッキを走ろう!

こども対抗リレー

総合体育館2Fランニングデッキを活用し、こども対抗リレー競争を行います。



13:45~14:20 (どなたでもご参加いただけます)

こどものスポーツ栄養講話

成長期に必要なスポーツ栄養のお話をいたします。

今金小学校 本多 栄養教諭



大人向け運動体験

10:30~12:00

体力テストで自分体力を知ろう!

インボディの計測と体力測定を行います。希望に応じて作業療法士・理学療法士・栄養士のアドバイスを受けることができます。



11:15~12:00 (しっかり運動したい方向け)

秋を歩こう!ノルディックウォーキング

専用ポールを使って歩きます。普段のウォーキングよりも高い運動効果を得られます。町内3~4km程歩きます。



13:30~14:30 (どなたでもご参加いただけます)

モルック&ポッチャ体験・ミニ大会

「投げる」動作に特化した軽スポーツです。ルールがわかりやすく、年齢性別に関係なく楽しめます。



健康チェック・食と販売・遊び等イベント盛りだくさん♪

チラシ裏面をご確認ください

お問合せ先 今金町保健福祉課 TEL0137-82-2780

各ブースのご案内

健康チェック・相談コーナー10:30~14:45

※ブースにより実施時間は異なります



年に1度の健康チェックにご活用ください!

- 各種相談（健康・歯科・栄養）
- インボティ計測と姿勢チェック
- 血管年齢測定・ベジチェック
- 車イス操作・乗車体験コーナー
- 福祉用具の展示



子ども向けあそびイベント10:30~14:45

※ブースにより実施時間は異なります



ご家族みなさんでお越しください!

- 子ども縁日（無料：射的・ヨーヨーつり・わなげ・ポップコーン等）
- たくさんからだを動かそう（ふわふわ滑り台・ボルタリング・トランポリン・乗馬）
- 昼食は子ども食堂で！「ふれあい食堂まんまる」焼きそば・お好み焼き



食・加工品等 販売コーナー10:30~14:45

※出店先により販売時間は異なります



アリーナに休憩や飲食スペースがあります



いまカレー・焼きたてパン・生花・野菜・陶器・工芸品・フリマ等

- (出店)
- ・今金高等養護学校
 - ・檜山北高等学校
 - ・ワークショップいまかね
 - ・ふれんど
 - ・南檜山あゆみ共同作業所
 - ・ねむの木えさし
 - ・上/国町地域活動支援センター
 - ・社会福祉協議会
 - ・キッチンカー
 - ・今金町保健福祉課

14:45~イベント最後はおかしまき



駐車場のご利用について

正面駐車場はご利用できません。右記のとおり第2駐車場、学童保育所隣の駐車場をご利用ください。



〈共催〉今金町・今金町国保病院・今金町社会福祉協議会・今金町介護老人保健施設

〈協力〉今金町健康増進計画推進協議会・明治安田生命保険相互会社・今金町栄養士NW・今金町食育サポーター・ワークショップいまかね・今金町老人クラブ連合会・(株)サンメディック・北海道檜山北高等学校・北海道今金高等養護学校・今金町認知症家族介護の会・料理を楽しむ会こぶしの会・今金町スポーツ協会・今金町総合型地域スポーツクラブ・今金町スポーツ推進委員、今金町青年会議所・南檜山あゆみ共同作業所・ねむの木えさし、上/国町地域活動支援センター・ふれんど・ボランティア団体まるい心・商工会

〈主管〉今金町保健福祉課・今金町教育委員会

お問合せ先 今金町保健福祉課 TEL0137-82-2780