



ながいずみカラダフェスタ 2024

～あなたにちょうどいい健康スポーツとの出会い～

スタンプラリーもあるよ (数量限定)

日時 **2024.10.6 日**
10:00～15:00 ※雨天時は一部中止

会場 **長泉町健康公園・長泉町健康づくりセンター**
(ウェルピアながいずみ) **参加無料**



19 各種キッチンカーエリア

10:00～15:00

いろんなキッチンカーが出店!

20 キックターゲット

10:00～15:00

ボールを蹴って、ゴール内にあるパネルをすべて当てよう!
先着順

※天候などの状況により、時間および内容の変更を
する場合があります。
※トイレは建物内も利用できます。
※会場にペットの連れ込みはご遠慮ください。
※安全のため、イベント会場付近ではリモコン操作
などによる小型無人飛行機などの持ち込み、操縦、
撮影はご遠慮ください。
※会場内にゴミ箱はありません。飲食のゴミは購入
店舗にて回収します。
※当日、カラダフェスタの様子を写真撮影させてい
ただき、町の広報などに使用する場合があります。

21 パークゴルフ体験

10:00～15:00

健康公園の芝生で
パークゴルフを体験!

22 TTGB 体験(てくてくコロボール)

子どもから大人まで一緒にできる「走らないサッカー」を
やってみよう!
各回 20分 全 10回
(10:00、10:30、11:00、11:30、12:00、12:30、
13:00、13:30、14:00、14:30)

23 スケボー & BMX ミニパーク

健康公園にこの日だけスケボー & BMX のブースが
登場! 誰でも体験できます! 経験者もどうぞ!

- BMX ブース
最大 5人 × 15分 の入替制。
 - スケボーブース
 - ①フリーエリア(要持参)
 - ②体験エリア
当日先着順。5人 × 各回 30分。
全 5回
10時、11時、12時、13時、14時
※怪我などにはご注意ください。
※高校生まで保護者同伴
-



※当日、健康公園の駐車場は大変混雑が予想されます。お車はで
きるだけ乗り合わせでお越しください。
※発熱や体調不良の場合は、来場をお控えください。

主催：長泉町 主管：NPO法人長泉町スポーツ協会 協力：ミズノグループ
お問合せ：長泉町スポーツ協会 ☎055-987-5859 (静岡県駿東郡長泉町中土狩 551-3)

年齢や障がいの有無にかかわらず楽しめるユニバーサルスポーツを体験しよう!

ながいずみ健康わくわくクラブ教室

- 親子向け (未就学児)** ③親子であそぼう体験 10:00~10:50
身近な素材を使った“独自のあそび”をお友だちと体験しよう!
- 60歳以上の方** ④入門太極拳と健康気功体操体験 11:10~12:00
呼吸法を取り入れ、初心者向けの太極拳も学べる体操です。ぜひ体験を!
- どなたでも** ⑤熟年生き生き体操体験 13:00~13:50
ストレッチや有酸素運動や筋トレなどで体力年齢を若返らせます。
- どなたでも** ⑥エアロビクス体験 14:00~14:50
楽しくリズムカルに身体を動かし、持久力と心肺機能を向上させます。気持ち良い汗をかきましょう!
- どなたでも** ⑦腰痛・膝痛水中運動体験
腰痛や膝痛の予防・改善を目的とした運動です。痛みのある方もどうぞ!
「一部」10:30~11:15
「二部」13:30~14:15
定員各40人(先着順)

事前予約が必要です
9月10日より予約開始
電話または申込フォームで申し込んで下さい
長泉町スポーツ協会 ☎055-987-5859 申込フォーム

このマークがある場所は、体育館シューズ、くつを入れる袋持参

①ポッチャ体験 10:00~12:30
パラリンピックの正式種目であるポッチャの魅力を実験しよう!

②モルック体験 13:00~15:00
ピンに棒を投げ当て、得点を競うスポーツです。老若男女問わず楽しめます。ぜひ体験を!



健康増進課エリアは全て室内ばき不要

健康づくりの習慣と健康意識を高めよう!

⑧健(検)診受診率アップキャンペーン 10:00~15:00 ※粗品がなくなり次第終了

■各種健(検)診受診者プレゼント
「令和6年度長泉町成人健康診査受診票」(桃色)を使って1つでも健(検)診を受けた方に粗品をプレゼント!受診済みの受診票をご持参のうえご来場ください。

■健診結果相談
相談者には更に特典があります。

⑨ハイハイレース
ハイハイは今だけの時期!赤ちゃんがゴールまで一生懸命ハイハイします!賞状・景品のプレゼントもあります!

午前部 10:00~、11:00~
午後部 13:00~、14:00~
レース開始の5分前までに会場にお越し下さい。

事前予約が必要です
9月10日より予約開始
空きがある場合のみ当日受付可能

⑩ながいずみちょうどいいWalk 10:00~15:00

歩数などに応じてポイントが貯まるアプリの登録・使い方説明会。当日来所者には、ポイント付与、抽選で景品を提供!

⑩歯科検診(無料) 10:00~15:00

お口は全身の健康のバロメーターです。お気軽に歯科検診を受けていきませんか?
■展示
歯と口の健康に関するポスター、標語
■表彰式
8020・9020コンクール代表者表彰(アリーナ 9:55~)

⑫野菜マシと減塩のススメ 10:00~15:00

野菜摂取と減塩は生活習慣病予防の基本です。
■ベジメータ測定
野菜をどれくらい食べているか測定します。
■減塩メニューの試食
町内企業社員食堂の健康メニューもご紹介。

健康づくりセンター内



あなたにちょうどいい健康スポーツをファミリーで楽しもう!

⑬レッツ!ビジョントレーニング 10:00~15:00

目からの情報を運動機能へ!反射神経の限界にチャレンジ!
■視機能トレーニング機
■スポーツタッキング

⑭エアアスレチック&ストラックアウト&段ボール迷路 10:00~15:00

子どもたちに大人気のアトラクションエア遊具が登場!ストラックアウトでは、何枚的に当てられるか挑戦!
■エアアスレチック
■ストラックアウト
■段ボール迷路

⑮健康チェックブース 10:00~15:00

部位別筋肉量や足型、血管年齢、骨の健康度を測定して自分のカラダの状態を知ろう!

⑯プチ緑日 10:00~15:00

輪投げ・射的・お菓子釣り
楽しみながら景品をGetしよう!
景品あり。1人1回

⑰ノルディックウォーク体験

2本のポールを使って、効率的にウォーキングを楽しもう!
10:10~11:10
11:30~12:30
13:40~14:40

⑱マシンルーム利用体験

利用者講習を受けて、マシンルームを体験しよう!
各回15人まで
10:30~12:00
13:30~15:00

このマークがある場所は、体育館シューズ、くつを入れる袋持参