第8回 健康フェスタ MAP

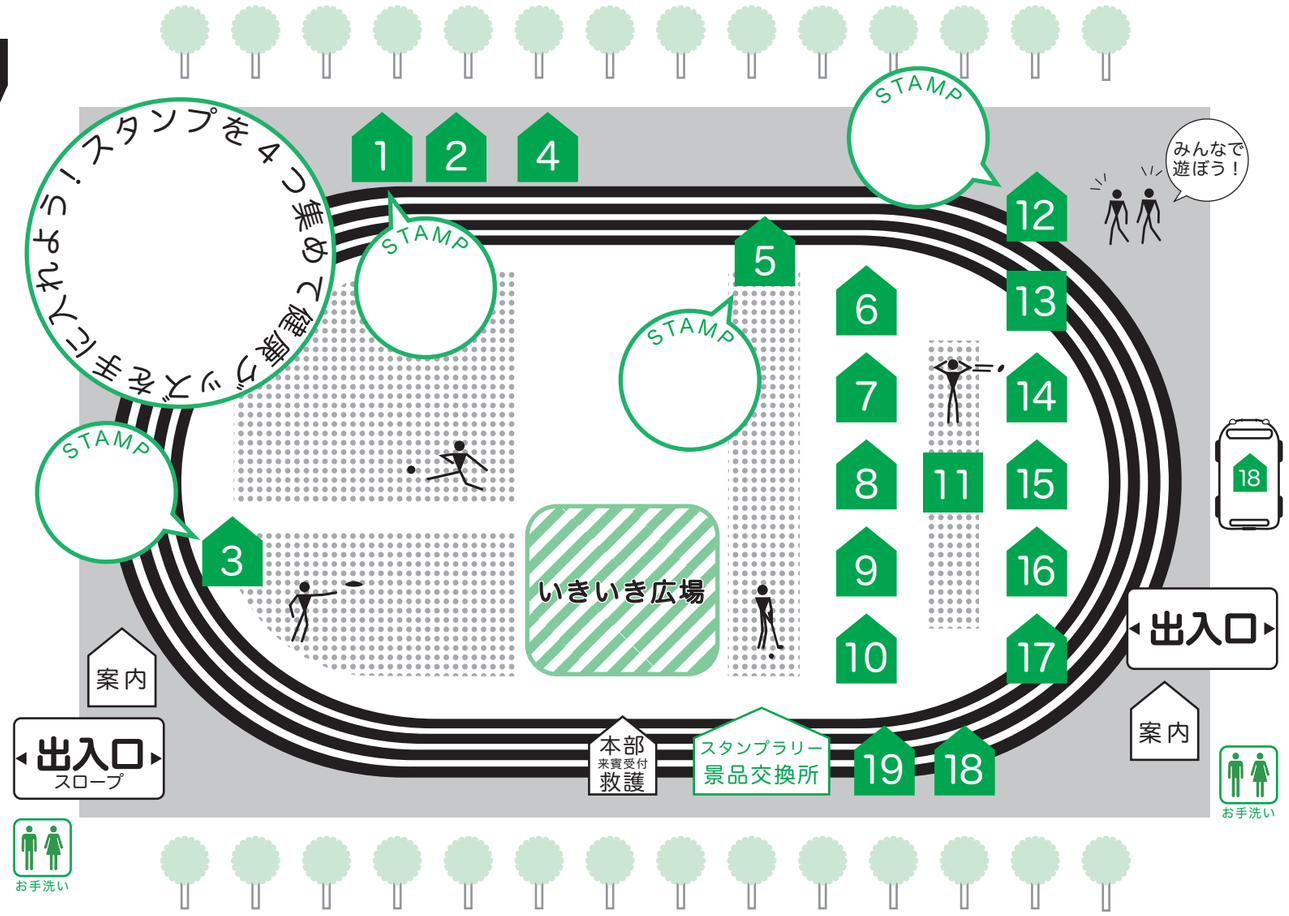
のびのび楽しく汗をかこう！

いきいき広場のプログラム

楽しくカラダを動かそう！
みんなの参加待っているよ！

9:40-10:00	開会式	会長･実行委員長の挨拶
10:00-10:10	いきいき健康体操	おじゃる丸の曲に合わせて、楽しく体を動かそう！
10:10-10:45	よさこいソーラン	リズミカルなソーラン節で、気分もうきうき。
10:45-11:30	太極拳	悠久の時の流れを身体で表現。参加してみよう。
11:30-12:05	キッズチアダンス	メガロス八王子の子どもたちの元気な踊りを見に来てね！
12:00-12:35	赤十字奉仕団の健康体操	体を元気にする体操だよ。みんなで健康になろう！
12:35-13:10	フラダンス	ゆったりした音楽に合わせて踊ってみよう。

※時間は多少変更する場合があります。 ※イベント内容及び時間は天候等により変更する場合があります。



フィールドプログラム

本部 来賓受付 救護	困ったときは、何でも相談してね！	10:00〜15:30	5	グラウンドゴルフに参加しよう！ルールは簡単。〇スタンプラリー会場	10:00〜15:30	10	三角巾とロープを使って怪我をした時の救急法をみんなで勉強しよう！	10:00〜15:30	15	ＡＥＤを使って救急蘇生法の体験をしてみよう！手洗い診断もあるよ！	10:00〜15:30
1	ニュースポーツコーナーではメガサッカーやバルーンアートを楽しもう。〇スタンプラリー会場		6	親子で生き生き楽しもう！おもちゃが作れるよ。		11	梅干しの種飛ばし大会！キミは何ｍ飛ばせるかな？	13:30〜	16	歯科コーナー。虫歯菌や歯周病の簡単な検査を実施中。	
2	チャレンジゲームで、スカットボールやオーバルボールにチャレンジ！		7	カーブス（西八王子、元八王子、八王子高倉）が開催する、女性のための30分のフィットネス！マシン体験も。		12	キャンプ協会の屋外体験コーナー。クラフトやロープワークで遊ぼう。〇スタンプラリー会場	10:00〜15:30	17	赤ちゃんのだっこ体験や血圧を測定することができるよ！	
3	輪っかをめがけてフライングディスクを飛ばそう。〇スタンプラリー会場		8	メガロス八王子店の、見てビックリ？！あなたの体力年齢を測定しちゃいます。		13	大声コンテストを開催。日頃のうっぷんを大きな声ではらしちゃおう！！	14:00〜	18	薬物乱用防止キャンペーン実施中。キャラバンカーでプリクラも撮れるよ！	
4	とらじろうのふわふわトランポリンがやってくるよ！※小学生以下対象		9	市民の食育コーナーと体脂肪がチェックできるよ！		14	垂直跳び、握力、肺活量等を測って、体力の測定をしてみませんか？	10:00〜15:30	19	メンタルヘルスコーナーでストレスチェック。こころから健康に。	