

— 第16回市民健康の日 —

誰でもできる健康づくり ～始めよう！健康の貯金～

2019 健康フェスタ 食育フェスタ

参加無料

5月19日(日) 10時～15時まで

会場：エスフォルタアリーナ八王子 (京王高尾線 狭間駅より 徒歩1分)
※駐車場の準備はありません。公共交通機関をご利用ください。

健康・食育体験隊

第24回日本管楽合奏コンテスト 全国大会出場！
開会式では、第一中学校吹奏楽部による
演奏を行います♪ みんなで来てね！



食育の展示

体操や測定

ニュースポーツ



はちおうじ食育キャラクター
はっちくん



楽しいイベント盛りだくさん！
イベントの詳細は裏面をチェック！

協賛企業



一生涯のパートナー

第一生命

Dai-ichi Life Group



be awake
company limited

マイスター靴工房

KAJIYA



東京家政学院大学
Tokyo Kasei Gakuin University

日本工学院

生活クラブ



東京御南厚庵
地域ハチ支店センター

Tupperware® ALPS スーパーアルプス

ゾンネボード製薬株式会社

ココロ、カラダ、元気！
STARLANES
TAKAO



SPORTS CLUB NAS

主催 はちおうじ健康づくり推進協議会

協力 エスフォルタアリーナ八王子

後援 八王子市／八王子市教育委員会

問合せ はちおうじ健康づくり推進協議会事務局 (八王子市保健所健康政策課内)

電話042-645-5112

FAX042-644-9100



／メインイベント／

理学療法士、ヨガ・ピラティスインストラクター 中村尚人氏による

姿勢改善プロジェクト

目指せ！
姿勢美人

午前

親子向け教室（小学生の親子）

① 「ふうせん体操」

～風船で遊びながら姿勢改善～

対象：市内在住の小学生と保護者（2人1組）
時間：午前11時～正午
定員：100組 200名（抽選）

午後

成人向け教室（18歳以上）

② 「学んで・動いて 姿勢改善」

対象：市内在住・在勤・在学で18才以上の方
時間：午後1時30分～2時30分
定員：100名（抽選）

<申込み方法>

往復はがきに下記の項目を記入。

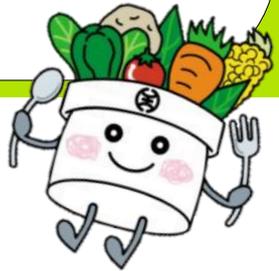
- (1) 教室名
- (2) 住所
- (3) 氏名 ※①の場合は子どもと保護者
- (4) 年齢 ※①の場合は子ども(学年)と保護者
- (5) 電話番号
- (6) 返信面の宛名

<申込み先>

〒192-0083 八王子市旭町13-18
はちおうじ健康づくり推進協議会事務局 宛
(八王子市保健所 健康政策課内)

<申込み〆切>

5月9日必着



健康づくりや食育に関する楽しい体験がいっぱい！！
家族・友達と一緒に遊びにきてね！

毎年
大好評

ステージでのイベント

10:45～
11:10

日本工学院八王子専門学校スポーツカレッジ
「正しい歩行・姿勢のための健康体操の紹介」

11:15～
11:40

八王子市健康づくりサポーター
「広めよう！健康づくりの輪」
～八王子けんこう体操の紹介～

11:45～
12:15

スポーツクラブNAS高尾
「みんなでTRY！フィットネス」

12:20～
12:30

八王子市立保育園
園児による「ぼくらの八王子」

12:35～
13:15

ファイブ・ア・デイ協会
「食育ミニ講座」



ダブルダッチ
世界
チャンピオン

13:30～
14:15

八王子ダブルダッチ連合
「ダブルダッチオンステージ！」

14:20～
14:45

八王子市赤十字奉仕団
「みんなで踊ろう！炭坑節」

子どもも大人も楽しく
いきいき健康づくり！



スタンプラリーをやって
景品をもらおう！

<会場案内図>

狭間町1453-1

※来場者向けの駐車場はございません。
公共交通機関を御利用下さい。

