

# 健幸フェスタ in 玉川

## 開催しました

心も身体も健幸に♪



2022年3月12日土曜日、  
玉川まちづくりセンターと玉川小学校体育館で実施しました。



### 玉川まちづくりセンター

**ケアトレ体験 9:00~9:45 参加者 10名**

筋膜を楽しくほぐしましょう！

○講師○ 岩本インストラクター (HOS 株式会社)



じょうじゅつ

**自彊術体験 10:00~11:30 参加者 7名**

日本最古の健康体操をやってみよう！

○講師○ 内田 美恵 さん

(公益社団法人自彊術普及会滋賀県支部  
中伝指導員)

ケアトレではテニスボールを2個くっつけたものを使って筋膜をほぐし、自彊術では31の基本動作で心と体を整えました。

参加された皆さんの体験後の第一声は…  
「気持ちよかった〜♪」でした☆



けんこう

**健幸講話 10:30~12:00 参加者 14名**

「高血圧予防と筋肉のための食事法」  
～升田式10食品群チェック表編～

○講師○ 升田 良恵 さん

(保健師・看護師、高血圧循環器病予防療養指導士、  
アスリートフードマイスター)



升田先生の作成された資料もとに、高血圧予防には、具体的に何を食べてらいいのかなど、丁寧に説明していただきました。

### 玉川まちづくりセンター

**いろいろ測定会 10:00~13:00 参加者 28名**

いろいろな機器で測定してみよう♪

- ・カゴメベジチェック®  
センサーに手のひらを当てると、野菜摂取量がわかる！
- ・体組成計  
身体を構成する体組成を測定！時間は約10秒！
- ・血圧計・血中酸素濃度計
- ・血管年齢測定&保健師によるアドバイス



### 玉川小学校体育館

**運動遊び教室 14:00~15:00 参加者 18名**

～遊びを通じた運動能力向上プログラム～  
(立命館大学スポーツ健康科学部 上田准教授監修)  
○指導○ 立命館大学 BKCスポーツ健康commons



18名の親子が約一時間めいっぱい体を動かしました。子どもたちに負けじとお父さんお母さんたちもがんばりました☆

**フライデージム体験会 13:00~16:00**

○内容○

- ・フィットネスバイク・ステッパー
- ・乗馬フィットネス機器・電動ウォーカー
- ・DVDを見ながらマットの上でストレッチ運動



いろいろ測定会では、測定した結果をみて、自分の体の状態を見直すきっかけとなりました。

ジム体験会では、2名の方が入会してくれました☆

マイナンバーカード申請には6名のかたが受付されました。

ポン菓子も大人気でした♪



ご来場・ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました☆