

報道機関各位

平成29年度

みのわ健康アカデミーフェスティバルを開催します！

町民の皆様が交流を深めながら、講演や体力測定に参加することで、さらなる健康増進につなげていただくため、今年もアカデミーフェスティバルを開催します。

日 時

平成29年9月28日（木）10時から13時30分まで

- ・講演の部 10時から11時10分まで

講演：「動こう！ 動けば見える 動けば変わる 動けばわかる ～心と体まるごと元気～」

講師：心と体の健康運動アドバイザー 山岸 洋子 先生

- ・体力測定の部 11時30分から13時30分まで

(握力・長座体前屈・10m障害物歩行・開眼片足立ち・上体起こし・6分間歩行測定

GO/NO-GO 課題測定 (脳機能測定))

場 所

箕輪町 町民体育館

対象者

どなたでもご参加いただけます。

服装・持ち物

運動ができる服装、上履き、水分補給用の水分、タオル

※講演の部に参加する方は床に敷くことができるヨガマットやバスタオル

その他

入場無料、事前申し込み不要です。

箕輪町健康ポイント事業対象事業です (100ポイント)。

添付資料 有 無

健康推進課健康づくり支援係

(課長) 柴宮まゆみ (担当) 河西 遼太

電 話 : 0265-79-3111 (内線) 130

F A X : 0265-79-0230

E-mail : kenko@town.minowa.lg.jp



みのわ健康アカデミーOB会主催

平成29
年度

みのわ健康アカデミー フェスティバル

2017年

9月28日 木 10:00-13:30

会場：箕輪町民体育館

講演の部 10:00～11:10

「動こう! 動けば見える 動けば変わる 動けばわかる
～心と体まるごと元気～」

講師：山岸 洋子 先生(心と体の健康づくりアドバイザー)

伊那市総合型地域スポーツクラブ統括マネージャー
日本体育協会公認アシスタントマネージャー
ヨガ・ピラティスアドバンスコーチ ほか

体力測定の一部 11:30～13:30

測定項目

握力/長座体前屈/10M障害物歩行

開眼片足立ち/上体起こし/6分間歩行測定

GO/NO-GO課題測定(脳機能測定)



※講演の部、体力測定の一部いずれかのみでの参加も可能です

- ✓ 運動ができる服装でお越しください
- ✓ 上履き・水分・タオルをご持参ください
※講演の部に参加される方は床に敷くヨガマット又はバスタオルをご持参ください
- ✓ 箕輪町健康ポイント事業の対象事業です(100ポイント)

入場無料
事前申込不要

箕輪町役場健康推進課 健康づくり支援係内
みのわ健康アカデミーOB会事務局

TEL: 0265-79-3111