

第17回

ハピネスモ...ル

# いたみ健康づくり大作戦DAY

in イオンモール伊丹昆陽

いたみ健康チャージポイント対象イベント

# 10/17 (土)



伊丹市長 藤原保幸

## ごあいさつ

澄み渡る空に秋晴れが心地よく、スポーツやウォーキングなど体を動かして健康づくりに取り組む絶好の季節となりました。さて、本年もイオンモール伊丹昆陽様のご協力を得て「第17回いたみ健康づくり大作戦DAY in イオンモール伊丹昆陽」を開催します。未だ新型コロナウイルスの収束が見えない中ではありますが、当イベントは十分な感染予防対策を実施し、開催をいたします。是非この機会を、皆さんご自身の体や食事についての見直しや運動などの学びの場としてご活用いただき、スポーツの秋を楽しんで「健康づくり大作戦」を推進していきましょう。


全て無料でご参加いただけます。





伊丹市マスコット たみまる


## 光の広場 11:00 ~ 16:30


健康づくりのために効果的な運動を学び、実際に体を動かしてみよう!

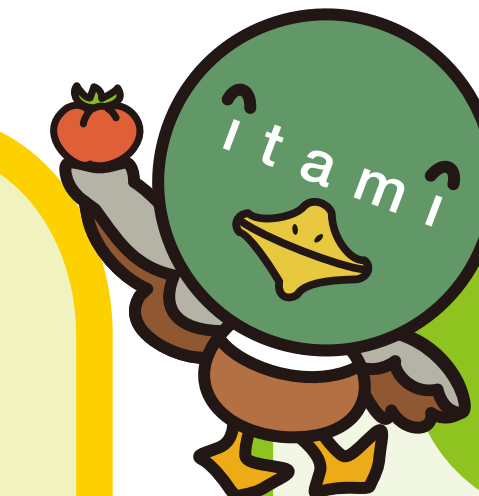
**11:00 ~ 11:30** **1 簡単! ちょいきつ! おうちトレ!** NPO 法人伊丹アスリートクラブ  
 おうち時間が長く運動不足の方のための簡単にできてちょっとだけきつトレーニング。ストレッチをベースに座りながらどなたでもできるおうちトレをご紹介します!  
先着 20 名様  鎌田里恵さん

**12:00 ~ 12:45** **2 やさしいヨガピラティス** Hot Yoga Studio LAVA  
 正しい背骨、骨盤の位置を保ちながら体幹・インナーマッスルを鍛えて腰痛、肩の凝り、姿勢改善を目指します。エクササイズは座ったり、寝姿勢でできる簡単なものでばかりです。  
 ※ヨガマットはお貸しして入替時に消毒します  
先着 15 名様 ×2 回  白井真由美さん

**13:00 ~ 13:45** **3 ピリ♡アロハ** イオンスポーツクラブ  
 ゆっくりとした動作で行う、ハワイ生まれの優雅なダンスです。曲の物語に合わせた動きは表現力も向上させてくれます。どなたでもご参加いただけます。  
先着 30 名様  藤村恵理さん


**14:00 ~ 14:35** **4 たたみ一畳でできる体幹トレーニング** スポーツオーソリティ  
 話題のトレーニング用品 TAIKAN STREAM を使用して簡単な体幹トレーニングをしてみませんか?  
 ※TAIKAN STREAM は交代時に消毒します  
先着 10 名様 ×2 回  高西智香さん


**15:00 ~ 16:30** **5 スペシャルモールウォーキングレッスン** イオンモール伊丹昆陽  
 毎月第1・3木曜日の夜に開催しているモールウォーキングレッスンのスペシャルバージョン。デューク更家氏をお招きしてのレッスンです。  
 ※事前申し込み不要です  
 ※開催中の飛び入り参加もできます  
 ※15分毎に休憩を入れますので各自水分補給をお願いします  
50 名様程度  デューク更家さん




## 緑の広場 11:00 ~ 17:00

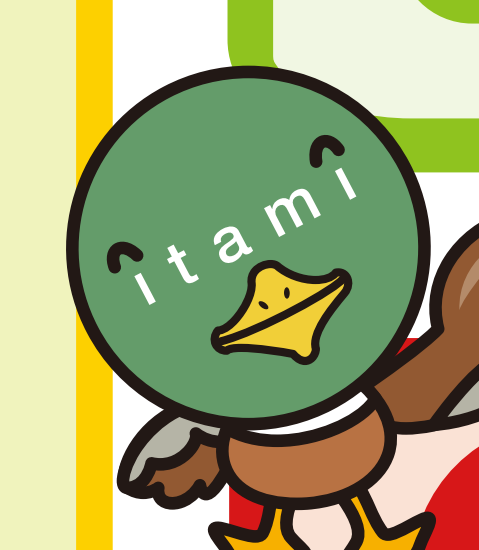
「自分の体に合わせた健康づくり」に役立つ情報がいっぱい!

**6 家族で、みんなで健康な食卓** 伊丹いずみ会  
 家族みんなで楽しく食育に取り組むための一例をご紹介します。  
 「おはしで豆掴み」「野菜の重さわかるかな」  



**7 ボディバランス測定会** 伊丹市健康政策課  
 体組成測定で、体重だけではわからない、筋肉や脂肪のバランスを確認しましょう。保健師や栄養士が測定結果をもとに、個別に健康づくりに関するアドバイスをいたします。  
完全予約制 

**8 まちかど測定会** 伊丹市薬剤師会  
 健康管理で大事なものは脂肪と筋肉のバランスです。体組成測定結果をもとに薬剤師が丁寧に相談に応じます。  


いたみ健康チャージポイントは緑の広場にて付与致します。



## 駐車場 (ZONE C) 11:30 ~ 16:00

**9 献血** 兵庫県赤十字血液センター  
 例年、冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す方が多いことや、学校や企業、団体などの協力が得られにくくなることから、献血者が減少する傾向にあります。この機会に、ぜひおひとりでも多くの方のご協力をお願いします。  


受付：緑の広場入口 C2

●更衣室のご用意はございませんので各自服装にご留意下さい。 ●貴重品・お荷物の管理は各自で行って下さい。 ●体調管理は十分に行いご参加下さい。 ●都合により変更、あるいは中止する場合もございます。予めご了承下さい。 ●イベントの様子は写真に取め、後日ホームページやポスター・広報誌等で紹介させていただきます。予めご了承下さい。 ●掲載している写真はすべてイメージです。

### 【新型コロナウイルス感染症予防のためのお願いと注意事項】

- ※ご参加の際はマスクの着用をお願い致します。
- ※出演者とスタッフはマスク・マウスシールド・フェイスシールド等を着用させていただきます。予めご了承下さい。
- ※ご参加の際は会場内やお客さま出入口に設置のアルコール消毒液で手指の消毒をお願い致します。
- ※発熱症状のある方は恐れ入りますがご参加を控えていただきますようお願い申し上げます。
- ※ご参加の際は前後左右・両手を広げてぶつからない距離の確保(ソーシャルディスタンス)をお願い致します。
- ※握手・サイン・記念撮影は控えさせていただきます。予めご了承下さい。
- ※ご参加終了後は会場内やお客さま出入口に設置のアルコール消毒液で手指を消毒していただき、ご帰宅の際は手洗い・うがい・消毒をお願い致します。
- ※今後の感染状況の変化に伴い、開催を変更・延期・中止する場合もございます。予めご了承下さい。

主催：伊丹市・イオンモール伊丹昆陽

協力：伊丹いずみ会・伊丹市薬剤師会・兵庫県赤十字血液センター・ハッピーエフエムいたみ・NPO 法人伊丹アスリートクラブ・Hot Yoga Studio LAVA  
 イオンスポーツクラブ・スポーツオーソリティ