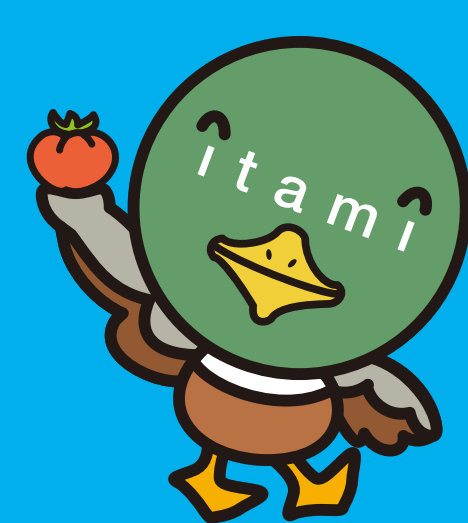


第21回

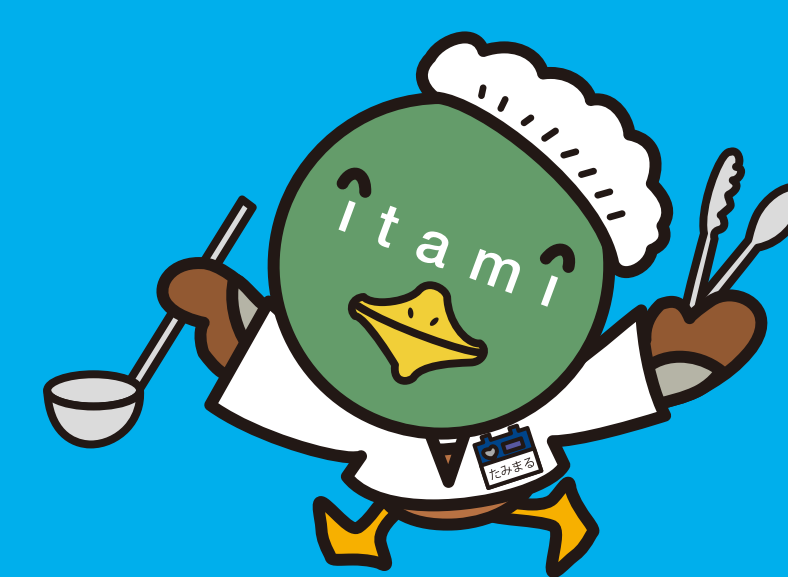
# いたみ健康フェア

in イオンモール伊丹昆陽

広げよう!健康づくりの輪



いたみ健康チャージポイント対象イベント



伊丹市マスコット たみまる

# 10/2 (日)

## ごあいさつ



伊丹市長 藤原保幸

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、伊丹市では、イオンモール伊丹昆陽様のご協力を得て「広げよう!健康づくりの輪 第21回いたみ健康フェア in イオンモール伊丹昆陽」を新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底したうえで開催いたします。

本市では、市民のみなさんが楽しく継続して、健康づくりに取り組めるよう「いたみ健康チャージポイント事業」を実施しており、本イベントはその対象イベントとなっております。

是非、この機会を自分に合った運動法や食事などについて考える場としていただき、積極的に健康づくりに取り組んでいきましょう。

全て無料でご参加いただけます。

## 緑の広場 11:00 ~ 16:40

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!

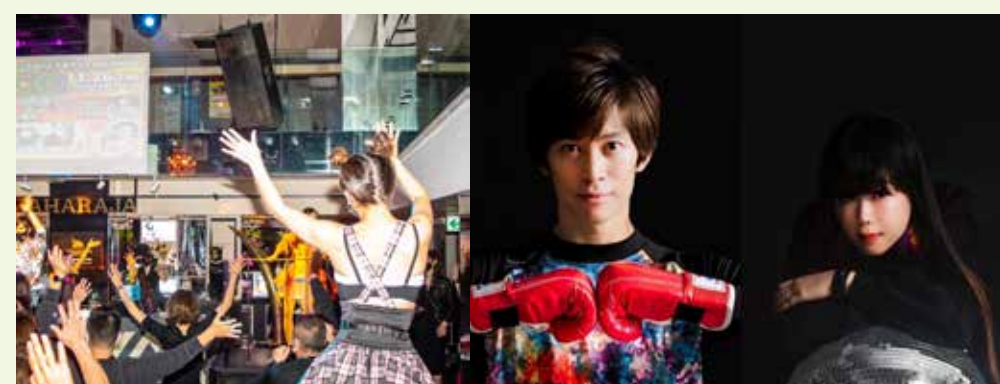
11:00  
~  
11:40

### DiSCO FIT®

「フィットネスにエンタメを!!」DJのオンタイムプレイに合わせてボクササイズやエクササイズをおこないます。フィットネスや運動習慣を特定の人だけのものではなく、遊び感覚で楽しみながら身体を動かせる場を老若男女問わずどなたでもご参加可能です!

(先着 30名さま程度)

NPO 法人伊丹アスリートクラブ



DISCO FIT® トレーナー とつくるさん  
DJ LippiE☆(リッピー)さん

12:00  
~  
13:30

### スペシャルモールウォーキングレッスン

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。デューク更家さんをお招きしてのレッスンです。

(先着 50名さま程度)

イオンモール伊丹昆陽



デューク更家さん

14:00  
~  
14:30

### 縄跳びでエクササイズ

短い時間で有酸素運動を手軽にやってみよう!縄跳びを実際に飛んでみたり、ストレッチなどを実施します。  
※入れ替わり自由

(先着 10名さま)

スポーツオーソリティ



池田愛理さん

15:00  
~  
15:35

### バランスボールで有酸素運動&脳活性!

ボールに座って弾むだけで、楽しく有酸素運動、体幹強化が出来ます。簡単なバランスボールダンスにもチャレンジしてみよう!

※10名 x 2回 (1回 15分)

JEUGIA カルチャーセンター



朴 敬子さん

16:00  
~  
16:40

### ピリ♡アロハ

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 25名さま)

イオンスポーツクラブ



藤村恵理さん

## 光の広場 11:00 ~ 17:00

「自分の体に合わせた健康づくり」に役立つ情報をお届け!

### 楽しく選んで、栄養バランスチェック

フードモデルを使って自分の普段の食事を再現し、栄養バランスをチェックします。食生活の見直しのきっかけにぜひ体験してみてください。

伊丹市栄養士会



### HbA1c 測定 (糖尿病自己チェック) コーナー

HbA1cは過去1~2か月間の血糖値の平均を表します。簡易血液検査をして健康について考えてみませんか? 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します。

伊丹市健康政策課



## 駐車場 (ZONE C) 11:30 ~ 16:00

### 献血

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)

兵庫県赤十字血液センター



## 【ブースコーナー】

11:00  
~  
15:00

### ピンクリボンキャンペーン

女性に多い乳がんについて、いざという時のために発覚から治療までどのように進むのかを学びましょう。1人でも多くの方に「乳がんの早期発見・適切な治療の大切さ」などの正しい知識を広めるため、ピンクリボン運動に関連した啓発活動を行います。

イオンのほけん相談



こんさん

●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がございます。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(キープディスタンス)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・中止する場合がございます。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: 伊丹市栄養士会・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・スポーツオーソリティ・イオンスポーツクラブ

イオン保険サービス株式会社・JEUGIA カルチャーセンター