



あげお de

からだ元気

令和5年

8/27 日

フェスタ

参加無料
雨天実施

上尾市民体育館・ゆりが丘公園



スポーツ体験



- ・ベースボール5体験教室（要予約）
- ・親子ふれあいバレーボール教室（要予約）
- ・フットゴルフ体験会
- ・ユニバーサルスポーツ体験

測定・相談



フレイル体組成測定や骨健康度測定などのほか、薬剤師・栄養士による健康相談会を実施。ご自身の健康状態を確認しましょう！

健康講座

★要予約

- ・フレイル予防教室
- ・シニアのための筋トレ教室
- ・7秒間エクササイズ

各種ブース

- ・AEDの使い方体験
- ・水を飲もう推進運動
- ・ピンクリボン運動
- ・計ってみよう！1日分の野菜
- ・食品販売
- ・アッピーレシピ
- ・栄養、健康に関するチラシ

大型かるた

大型「あげお郷土こどもかるた」で遊んでみよう！

軽トラ・ファーマーズマーケット & キッチンカー



会場案内図



主催：上尾市・上尾市教育委員会

【お問い合わせ】TEL 048-781-8112（ホップ振興課）



市制施行65周年記念 「あげおdeからだ元気フェスタ」

上尾市スポーツ健康都市宣言の趣旨を踏まえ、子どもから高齢者まで誰もが気軽にできるスポーツ体験や健康づくりのための講座などを開催します。
 「埼玉上尾メディックス」の選手やベースボール5アジアカップ日本代表チーム「5STARs」の選手の皆さん、キラリ☆あげおPR大使の加藤順大さんも来場します！ぜひお越しください。



とき：8月27日(日) 9:00～ オープニングセレモニー（ウォーキング連盟・民踊さつき会・ワーパトスクール）
 9:40～ 開会式
 10:00～ イベント開始

場所：上尾市民体育館・ゆりが丘公園
 対象：子どもから高齢者までどなたでも
 主催：上尾市・上尾市教育委員会



協力：上尾市スポーツ推進委員連絡協議会・埼玉上尾メディックス・5STARs・(株)スギ薬局・ウエルシア薬局(株)・明治安田生命保険相互会社・第一生命保険(株)・上尾市リハビリテーション協議会・上尾市青少年育成推進員協議会・上尾市食生活改善推進員協議会・上尾市社会福祉協議会・上尾市観光協会・あげおピンクリボンの会

※ タオル・飲み物・室内シューズ・外靴を入れる袋をご持参ください。
 ※ 当日は混雑が予想されます。来場には公共交通機関をご利用ください。
 ※ 手話通訳が必要な方は、受付でお申し出ください。

時間	内容	概要	お申込み
10:00～12:00	ベースボール5体験教室	ベースボール5アジアカップ日本代表チーム5STARsによるベースボール5体験教室	※事前予約 8月7日(月)までにこちらのスポーツ振興課HPの申込みフォームから応募してください ⇒ 
12:00～14:00	親子ふれあいバレーボール教室	埼玉上尾メディックス選手・スタッフによる親子バレーボール体験教室	
10:00～12:00	フットゴルフ体験会	キラリ☆あげおPR大使 加藤順大さんによるフットゴルフ体験会 他 ※ゆりが丘公園	事前予約の必要はありません 
終日開催	からだの健康測定&相談コーナー	フレイル体組成測定、握力測定、オレンジタブレット、ベジチェック(野菜充足度測定)骨健康度測定、血管年齢測定、薬剤師・栄養士による健康相談	
	ユニバーサルスポーツ体験	アキュラシー・マットス・モルックを体験	
	AEDの使い方体験	心肺蘇生法やAEDの使い方体験	
	健康のため水を飲もう推進運動	水の大切さと水を飲む習慣の推進運動	
	ピンクリボン運動	乳がん啓発グッズの配布 ※数量限定	
10:00～12:00	野菜のとり方体験	食生活改善推進員による野菜の計量体験	※事前予約 8月7日(月)までにTEL 776-2488(青少年課) 先着順 定員：10組(小学生以上・3人1組)
12:00～14:00	大型かるた体験	大型「あげお郷土こどもかるた」で遊ぼう	
10:00～11:15	フレイル予防教室	シニア世代の体力に合わせた健康教室(アッピー元気体操体験を含む)	※事前予約 8月23日(水)までにTEL 775-4190(高齢介護課) 定員：20名(先着順)
11:30～12:45	シニアのための筋トレ教室		
13:00～14:00	7秒間エクササイズ	7秒間のシェイプアップエクササイズ『アイソメトリクス』の体験	※事前予約 8月23日(水)までにTEL 775-3963(行政経営課) 定員：20名(先着順)

からだの健康測定&相談コーナー

◆ 元気度をチェックしましょう！

ご自身の体力・筋力などを知ること、日々の生活をさらにいきいきとしたものにするためのヒントにしてください。
 ○フレイル体組成測定…運動機能分析装置を使い、筋肉量や質・バランスなどフレイルリスクを測定できます。
 ○ベジチェック(野菜充足度測定)…手のひらで体の中の野菜充足度を測定できます。
 ○オレンジタブレット…ゲーム感覚で脳の元気度をチェックできます。
 ○その他…血管年齢、骨健康度、握力などの各種測定器を設置。

◆ 相談会も同時開催！

薬剤師、栄養士による相談会を同時開催します。
 健康管理や食生活、お薬の飲み方などについて、気軽に相談できます。
 (薬剤師の相談を希望する方は、おくすり手帳をご持参ください。)

