



とちぎ健康フェスタ2018 ～目指せ!健康長寿日本一～

スポーツフェスタ2018 みんなでつなげようスポーツとちぎ

10/27(土) 10:00～15:00

※雨天の場合、プログラムの一部変更、あるいは中止となることをご了承ください。

入場無料

どなたでも気軽に
参加できるイベントです!!



健康ステージ

オリンピック室伏由佳さんの講演や、健康づくり活動に積極的に取り組む団体の活動紹介をご用意しています。

陸上競技ハンマー投 アテネ五輪代表 / 円盤投・ハンマー投 日本記録保持者

室伏由佳さんによる講演会
じぶんの身体と心と向き合う方法
～健やかな感覚を得る～

事前
予約必要

時間 14:00～14:55 会場 2F講堂

株式会社attainment 代表取締役。陸上競技女子円盤投、ハンマー投の日本記録保持者(2018年9月現在)。2004年アテネオリンピック女子ハンマー投日本代表。世界陸上女子ハンマー投と円盤投2種目代表。2012年競技引退。複数の大学で客員教授や非常勤講師を務め、順天堂大学大学院で研究者として活動。アスリート時代は慢性腰痛症や肩の神経障害、婦人科疾患を体験。健康等をテーマに講義や実技指導を行っている。マツピラティスの指導者資格を有し、趣味はのんびりランニングと料理で健康法を実践している。



講演とあわせて「腰痛予防のストレッチ」も紹介!楽しく健康を学びましょう!

抽選で300名様をご招待します!! 締切 10/15(日) まで

ハガキ・FAX・インターネットでお申し込みください。

①郵便番号②住所③お名前④電話番号⑤参加人数を明記の上、下記までお申し込みください。

郵送先 〒320-8550 宇都宮市中央1-2-1
RADIO BERRY(エフエム栃木)「健康フェスタ」係

FAX 028(638)7600

インターネット RADIO BERRYホームページ(www.berry.co.jp)で受付中

※応募者多数の場合は抽選となります。抽選の結果はご連絡いたします。

にこにこステージ ミニステージ

キッズ★ダンスや、合唱、そしてケーナ演奏、シルバー大学校中央校のクラブ紹介と盛りだくさんの楽しいステージです!



ケーナ
演奏

Ren

栃本県足利市出身。日本では数少ないブレイクダンス者。足利市の観光大使「あしかが輝き大使」、栃本県観光大使「とちぎ未来大使」。

多目的運動フロア

トッパアスリートによるわくわくスポーツ教室

ロンドン五輪女子団体銀メダル
平野早矢香さんによる**卓球教室**

事前
予約必要

時間 10:00～12:00 会場 多目的運動フロア(体育館)

1985年、栃本県鹿沼市生まれ。5歳で卓球を始め、仙台育英学園秀光中学校・仙台育英学園高等学校に進学。卒業後ミキハウスに入社、18歳で全日本卓球選手権・女子シングルス初優勝をはじめ、通算5度の日本一に輝く。そしてオリンピックでは2008年北京にて、団体戦4位。2012年、ロンドンでは福原愛、石川佳純両選手とともに団体戦で銀メダルを獲得。男女を通じて日本卓球史上初の五輪メダリストとなった。2016年に現役を引退し、現在は、後進の指導に務める傍ら、全国にて講習会、講演会、解説など、そしてスポーツキャスターとしても更なる卓球の普及のため、幅広く活動している。



参加者募集!定員48名(24名×2回)

対象:小学5年生から中学3年生

締切
10/9(火)
まで

ハガキ・FAX・インターネットでお申し込みください。

①郵便番号②住所③お名前④電話番号⑤卓球歴⑥学年⑦平野早矢香さんに教えてもらいたい具体的な内容を明記の上、下記までお申し込みください。

郵送先 〒320-8550 宇都宮市中央1-2-1

RADIO BERRY(エフエム栃木)「スポーツフェスタ」係

FAX 028(638)7600

インターネット RADIO BERRYホームページ(www.berry.co.jp)で受付中

※応募者多数の場合は抽選となります。抽選の結果はご連絡いたします。

参加者全員にプレゼントもあります!お気軽にご応募ください!

健康ラジオ体操講習会

■時間 10:00～11:30 / 12:30～13:45 ■会場 屋外①

気軽に楽しめる、体験型のプログラムです。多くの運動種目を楽しく体験できます!

スポーツレクリエーション体験コーナー

■時間 10:00～15:00 ■会場 屋外②

パラリンピック種目を楽しく体験!

障がい者スポーツ体験コーナー

■時間 13:30～15:00 ■会場 多目的運動フロア

ブース出展 県内プロスポーツチーム、いちご一会とちぎ国体、いちご一会とちぎ大会(全国障害者スポーツ大会)をPRします。

■時間 10:00～15:00 ■会場 エントランスホール

いきいき!健康づくりコーナー

- 頸動脈エコー検査
- 肺年齢測定 ●脳年齢測定
- 骨密度測定 ●足腰バランス測定
- ロコモ度テスト など

栄養、お薬、歯科、健康などの相談コーナーもあります!

食べて健康!ヘルシーフードコーナー

体にやさしいお弁当など、豊富にご用意します。

白居先生のヘルシカンタン料理教室

試食もありません!料理研究家 白居芳美さん



※火を使わないセミナー形式

健やか!スタンプラリー

総合案内でスタンプカードを配布しています



会場内の6箇所の「健康ポイント」を回ってスタンプを集めてください。全部集めた方で**先着400名様に「カラフルマルチカウンター」(歩数計)**を差し上げます!



とちぎ健康フェスタ2018 ~目指せ!健康長寿日本~

スポーツフェスタ2018 みんなでつなげようスポーツとちぎ



どなたでも気軽に参加できるイベントです!!



ステージイベントプログラム

健康ステージ 2F講堂

RADIO BERRY
パーソナリティ
渡辺裕介



健康づくりに関する知識と興味を深めることができ、健康づくりに興味を持ち、健康づくりを始めるきっかけとなるようなステージです。

13:00 開場

13:15~13:20 主催者挨拶

13:30~13:50

健康長寿とちぎづくり推進県民会議
シンポジウム 活動紹介

14:00~14:55

健康づくり講演

オリンピック・
日本記録保持者
室伏由佳さん

事前
予約必要



14:55~15:00

お楽しみ抽選会



にこにこステージ ミニステージ

RADIO BERRY
パーソナリティ
山口あや



お子さまからお年寄りまで幅広い年代の方々に楽しんでいただき、会場全体がにこにこ一体になれる元気なステージ!

10:30~11:00 キッズ★ダンス

沖縄アクトーズ
インターナショナル宇都宮校

11:15~11:45

コーロ・たんぽぽ (コールメイツとしらーず)
指揮:鈴木 静枝、ピアノ:鈴木 康子

12:20~12:35

シナプソロジー
(脳活性体操)

講師:田中 賢一

12:45~13:15 合唱

栃木県立宇都宮南高等学校音楽部

13:30~14:00

ケーナ演奏
「Ren」



14:15~15:00

シルバー大学校中央校クラブ紹介
吟詠剣詩舞、ハワイアンダンス、アフリカンダンス

健康ラジオ体操講習会

時間 10:00~11:30、12:30~13:45

会場 屋外①

専門の講師がポイントや留意点などを丁寧に説明しながら、楽しく参加いただけます。



スポーツレクリエーション体験コーナー

時間 10:00~15:00 会場 屋外②

気軽に楽しめる体験型のプログラムです。多くの運動種目を広く楽しく体験できます!

- 体幹チェック ●3B体操
 - 作って遊ぶ ●太極拳
 - スラックライン ●スポーツチャンバラ
 - フォークダンス ●ラダーゲッター
 - ドッジボール ●スラックアウト
 - シャトルボール ●輪投げ
- など25種目!!



障がい者スポーツ体験コーナー

時間 13:30~15:00 会場 多目的運動フロア

※室内履きをご持参ください
パラリンピック種目を楽しく体験!
指導員による指導を受けられますので初心者でも安心です。

ボッチャ

ジャックボール(目標球)と呼ばれるボールを投げたり、転がしたりして目標に近付けるかを競います。

パラリンピック
正式種目!



フライングディスク アキュラシー

5mまたは7m離れたアキュラシーゴールにディスクを10回投げ、その通過回数を競います。投げ方は自由です。



ブース出展

時間 10:00~15:00

会場 エントランスホール

プロスポーツチーム



いちご一会とちぎ国体

いちご一会とちぎ大会



食べて健康!ヘルシーフードコーナー

健康は、食事から!

豊富な種類の体にやさしいお弁当などを販売いたします。

レストランヨコハマ

(株)どまんなかためま CHINESE DINING 花と華

ベルモック

地鶏・豆腐料理 くらめや 等

※写真はイメージです。

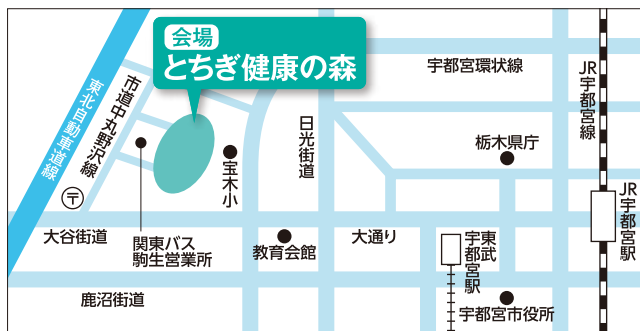
火を使わないセミナーなので、どなたでも参加できます!

参加無料!

ヘルシーカンタン
料理教室

①10:30~11:00
②13:30~14:00
各回20名程度(試食あり)

講師 料理研究家
白居芳美さん



会場へのアクセス

交通機関

- JR宇都宮駅から関東バス駒生営業所行(約25分)、
終点「駒生営業所」下車
 - 東武宇都宮駅から関東バス駒生営業所行(約20分)、
終点「駒生営業所」下車
- ※駒生営業所行きのバスは「10」番と表示されています。

自家用車

- 東北自動車道宇都宮インターから約15分
- 東北自動車道鹿沼インターから約20分

駐車台数に限りがございます。乗り合わせでご来場ください。

みんなで
健康に
なるまろ!!

