

第5回 健康について考えよう!

いたみ健康づくり大作戦DAY

in イオンモール伊丹昆陽

5/17 (生)

全館挙げての健康イベント!



先着
200名
さま

健康チェックラリー開催!

健康に関する全18プログラムのうち、9プログラムにご参加いただくと、もれなく**粗品**を、更に抽選で20名さまに**健康グッズ他**をプレゼント致します。

抽選会場:光の広場 ※各プログラムの開催時間をご確認のうえご参加下さい。
※抽選は18時で終了致します。

全て無料でご参加いただけます。

伊丹市マスコットキャラクター
いたみる



光の広場 10:00~18:00

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!

10:00
~
11:00

1 VAAM試飲会 スポーツオーソリティ
運動前に飲むドリンクのバイオニア。効率よく脂肪を燃やしエネルギーに換えます。



2 万田酵素試飲会 スポーツオーソリティ
厳選された53種類の植物性原材料を3年3ヶ月以上長期熟成。

3 無料足型計測会 スポーツオーソリティ
足のサイズをきっちり計測しませんか。正しいシューズのサイズ選びで運動をしましょう。

4 ミズノウォーキングシューズ試履き会 スポーツオーソリティ
なれてきたウォーキング、シューズをかえて気分一新してみませんか。

11:30
~
12:00

5 伊丹病院医師による乳がんの講演会
「ひとごとじゃない!女医&ナースに聞く乳がんの話」 市立伊丹病院
乳がんについて、よくある質問をわかりやすくQ&Aでお話します。



12:30
~
13:00

6 キッズダンス イオンスポーツクラブ
ストリートダンスは体力・表現力・積極性向上におすすめのエクササイズです。ダンス初心者のお子様でも楽しく踊れる無料の公開レッスンです。(定員30名さま)



13:00
~
13:30

7 ヨガ イオンスポーツクラブ
ヨガは体力向上・シェイプアップ・健康づくりなど様々な目的で幅広い年代に人気のエクササイズです。体力や柔軟性に自信がない方や初心者の方でも気軽にご参加いただけます。(定員30名さま)



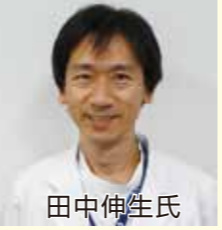
14:00
~
14:30

5 伊丹病院医師による乳がんの講演会
「ひとごとじゃない!女医&ナースに聞く乳がんの話」 市立伊丹病院
乳がんについて、よくある質問をわかりやすくQ&Aでお話します。



14:30
~
15:00

8 ほっとかないで!お通じの異常・恥ずかしがっている場合じゃない!大腸・おしりの病気 市立伊丹病院
大腸ガンやおしりの病気などについて、分かりやすく説明します。



15:00
~
15:30

9 健康トークショー
伊丹市 藤原保幸市長、市立伊丹病院 平塚正弘病院長、ウォーキングドクター デューク更家氏による健康トークショー。
MC 馬場麻理子 (エフエム伊丹パーソナル)



16:00
~
18:00

10 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のモールウォーキング開催3周年を記念してデューク更家氏によるスペシャルなモールウォーキングレッスンを開催します。



先着150名さま

※老若男女問わずどなたでもご参加いただけます。
※事前申し込み不要です。※直接光の広場にお越し下さい。※開催時間の30分前から受付致します。※開催中の飛び入り参加もできます。



緑の広場 10:00~17:00

「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!

11 伊丹病院コーナー 市立伊丹病院

治療の実態をパネル等で展示します。また、看護師とソーシャル・ワーカーが健康や介護の相談に応じます。

12 ボディバランスチェック 伊丹市健康政策課

体組成計で体の筋肉・脂肪などを測定してボディバランスを知ることで、これからの健康づくりのヒントが得られます。

13 骨密度測定 伊丹市健康政策課

(10:00~11:30、13:00~16:00)
骨量を測ることで、自分の骨の状態を知り、生活習慣を見直すきっかけに。



14 この野菜、何グラム? 伊丹いずみ会

1日に食べる野菜の量ってどのくらい? 本物を使って体験!



15 伊丹 水とみどりのネットワークの会

毎月12日は「イチニ イチニ と歩く日」を開催している同会の活動内容を、パネルで展示。
伊丹 水とみどりのネットワークの会



16 健診情報など展示 伊丹市健康政策課

市実施の様々ながん検診や健康診断等の情報を展示。



駐車場 (ZONE C) 10:00~16:00

10:00
~
12:00

17 乳がん検診 伊丹市健康政策課 ※事前受付の方のみ対象となります。

受付:緑の広場入口(C2)



11:30
~
16:00

18 献血 献血にご協力下さい! 400mL献血限定で行います。

兵庫県赤十字血液センター

受付:緑の広場内



●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収め、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。

主催:伊丹市・イオンモール伊丹昆陽

協力:市立伊丹病院・伊丹いずみ会・伊丹 水とみどりのネットワークの会・兵庫県赤十字血液センター・ハッピーエフエムいたみ・スポーツオーソリティ・イオンスポーツクラブ