

第4回 汗をかこう!

# いたみ健康づくり大作戦DAY

in イオンモール伊丹昆陽

伊丹市マスコットキャラクター  
たみまる



# 10/13 (日)



伊丹市長 藤原保幸

## ごあいさつ

日ごとに秋が深まり、スポーツには絶好の季節となりました。伊丹市では健康や体力の向上に関心をもていただく機会として、「体育の日」にちなんで多彩なスポーツイベントや健康フェアを行います。この「汗をかこう!第4回いたみ健康づくり大作戦DAYinイオンモール伊丹昆陽」をはじめ、「体育の日」当日には伊丹スポーツセンター等での催しに、是非ご来場ください。皆さんが、いつまでも健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、それぞれの会場でイベントに参加し、健康づくりにお役立てください。

緑の広場

10:00~17:00

全て無料でご参加いただけます。

タイムスケジュール	汗をかこう!プログラム	
10:00 ~10:45 (45分)	<b>サッカーボウリング</b>	スポーツオーソリティ
	今一番人気シリーズのサッカーボールでキックボウリングにチャレンジ。サッカーとボウリング、未経験の方でも、気軽にチャレンジいただける人気のイベントです。 <b>参加定員 先着30名様程度 / 小学生以下対象</b>	
11:00 ~11:45 (45分)	<b>市立伊丹病院の理学療法士による「こぼさない体づくり」</b>	市立伊丹病院
	医学的見知から、転倒予防に有効な運動をご紹介します。座ってできる運動から、立つて行う運動まで、汗をかくかはあなた次第。ホームエクササイズとして、友達との遊びとして、楽しく転倒予防運動で心身ともに健やかな毎日を。 <b>参加定員 先着100名様程度</b>	
12:00 ~12:45 (45分)	<b>フリースローチャレンジ</b>	スポーツオーソリティ
	腕が大事に見えるバスケットボールのフリースロー。実はひざの動きもキーポイントです。体をバネのように全体使って気軽にチャレンジしてみてください。 <b>参加定員 先着50名様程度 / 小学生以下対象</b>	
13:00 ~13:45 (45分)	<b>KaQiLa~カキラ~</b>	イオンスポーツクラブ
	ろっ骨を中心とした全身の関節を動かします。ご自分の体力や身体の硬さに合わせて、どなたでも気軽にお楽しみいただけます。ゆっくりと、流れるような美しい動作が特徴的です。肩こりや冷え性・むくみなどのお悩みがすっきり楽(らく)に、身体の芯からシェイプアップしたい方にもおすすめの人気エクササイズです。 <b>参加定員 先着40名様程度</b>	
14:00 ~14:45 (45分)	<b>体幹って何?~コアエクササイズでからだ革命~</b>	NPO法人伊丹アスリートクラブ
	嫌いじゃないけど運動習慣ゼロ。家でも簡単にできる体幹トレーニングからはじめてみませんか? 体幹トレーニングとは、器具を使わず自体重負荷で身体の幹となる腹筋や骨盤まわりの筋肉を効果的に刺激することができます。今日から「キレイな見た目」「シャープな動き」「正しい姿勢」を獲得し、美しいボディを作り上げてみませんか? <b>参加定員 先着100名様程度</b>	
15:00 ~17:00 (120分)	<b>スペシャルモールウォーキングレッスン</b>	デューク更家さん
	イオンモール伊丹昆陽が「地域住民の健康とコミュニティの推進」を目的に毎月第1・第3木曜日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。およそ半年振りにデューク更家さんが来場して直接指導していただけます。ウォーキングで大切なのは「どれだけ歩くかではなく、どう歩くか」。正しい歩き方を楽しみながら学べます。 <b>参加定員 先着100名様程度</b>	



池西弘達さん・岡田由紀さん



三木雅代さん



春名亮輔さん



デューク更家さん

10:00  
~15:00  
(常設)

## VAAM試飲会&無料足型測定会

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。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。  
**どなたでもご参加いただけます**



●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。 ●参加定員を超えた場合は参加できない場合もございます。予めご了承下さい。 ●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。 ●写真はイメージです。

