



小金井市総合体育館



健康フエスタ2016

健康をテーマに、『身体健康』『心の健康』『精神的健康』をサポート。
スポーツと医療、福祉で構成する機関が市民の方に周知してもらうため体験会等を開催

平成28年11月3日(祝)

参加者の先着300名様に
歯ぶらしプレゼント!!

持ち物:室内履き ところ:小金井市総合体育館(小金井市関野町1-13-1) 問合先:☎042-386-2120

歯の健康とスポーツ

子どもたちに、歯の大切さと磨き方、子どもが知っておいた方が良い知識

時 間:9:30~10:30 対 象:小学生・小学生親子
内 容:歯の磨き方や、スポーツにおける歯の役割 持ち物:室内履き

※参加者には、アクアロール整理券配布

参加無料

小金井歯科医師会協力

スポーツで怪我を した時のために

スポーツをされている方へ日頃のお悩み解決させます

時 間:10:30~11:30 対 象:成人
内 容:講義 持ち物:室内履き

小金井市医師会協力

参加無料



健康やかに暮らすための 運動の工夫

～関節の痛みを防ぐ知識～

時 間:11:30~12:30 対 象:成人

内 容:講義と実技 持ち物:水分補給と足元にひく小さなタオル 運動の出来る服装

参加無料

ラジオ体操 ラジオ体操協会協力

時 間:9:30~11:30 対 象:どなたでも参加できます。
内 容:正しい動きでラジオ体操を行います。 持ち物:室内履き

ボディーコンディショナー

時 間:9:30~12:30 対 象:成人 先 着:18名
内 容:筋肉や脂肪のバランス・骨量が分かります。 持ち物:室内履き

参加無料

ノルディックウォーキング体験会

時 間:11:30~12:30 対 象:成人
内 容:ノルディックボールの正しい使い方を体験します。 持ち物:室内履き

参加無料

アクアロール

時 間:10:30~11:30
対 象:歯の健康参加の小学生・小学生親子※
内 容:水の上を大きな風船で転がります。持ち物:水着・帽子・タオル

※歯の健康参加者へ整理券配布

水中ウォーキング

時 間:9:30~10:30 対 象:成人
内 容:腰や膝への負担軽減、水中で歩いてみよう。 持ち物:水着・帽子・タオル

参加無料

初心者のための水泳教室

時 間:11:30~12:30 対 象:成人
内 容:水が苦手な方、これから水泳を始めた方へ。 持ち物:水着・帽子・タオル

主 催:総合体育館指定管理者(TAC・FC東京・TGTS共同事業体)

協力団体:日本リハビリテーション振興会 専門学校社会医学技術学院

一般社団法人 東京都小金井歯科医師会 ラジオ体操会連盟

共 催:小金井市教育委員会

一般社団法人 小金井市医師会

立川らく朝の

笑って納得!

健康落語

Dr.らく朝におまかせください!

分かりますい!

笑いがいっぱい!

楽しい!

わん、納得!

長年の診療経験と落語の視点で、健康の話を分かりやすく笑いにのせてお届けする、楽しい「健康高座」です。奇想天外のストーリーに思わず引き込まれ、笑いと時には人情噺に涙することもある。

平成28年12月4日(日)

13時00分～

小金井市
総合体育館

会議室

無料

申込方法:11月3日(木)～受付にて 定員60名



立川らく朝

落語家・医学博士。1954年長野県生まれ。杏林大学医学部卒。慶大義塾大学病院内科勤務、同健康相談センター医長を経て、2000年、46歳にして立川志らくに入門。2004年、二つ目昇進。2015年、真打昇進。現在、新作の「健康落語」、「ヘルシートーク」等の新ジャンルを開拓し、月1回の独演会を開催している。

主な著書に「笑えば治る 立川らく朝の健康ひとり語り」(毎日新聞社)、「ドクターらく朝の健康噺」(春陽堂書店)等がある。

小金井市総合体育館

☎042-386-2120

〒184-0001 小金井市関野町1丁目13番1号

【開館時間】 9:00～21:00 **【休館日】** 毎月第1月曜日(祝祭日の場合翌日) その他都合により臨時休館する場合がございます。

主催: 総合体育館指定管理者 (TAC・FC東京・TGTS共同事業体)

共催: 小金井市教育委員会

