

健康づくり総合大学とすば大学祭  
「第3回心も体もホット！スポーツの集い」  
の開催について

【発表の要旨】

平成22年2月11日(木・祝)に、健康づくり総合大学とすば大学祭「第3回心も体もホット！スポーツの集い」を開催します。

【発表の内容】

1 趣旨

子どもから高齢者まで多くの市民に冬場の運動不足を解消し健康づくりに役立つよう、手軽にスポーツを親しむ機会を提供する。

また、盛り上がりを見せている遠野市健康づくり総合大学の各健康教室の受講者同志の交流を深め、次年度からのプログラムの策定や健康づくり実践に役立てる。

2 期日

平成22年2月11日(木・祝) 受付：9時～ 開会：9時30分～

3 会場

遠野市民センター体育館ほか

4 対象

市民

5 講師

健康運動指導士 藤野恵美氏、阿部直美氏ほか

6 内容

9時～

受付

9時30分～

開会式

9時50分～

第1部 みんなで楽しくフィットネスダンス  
(講師 藤野恵美氏)

10時30分～

健康相談ブース開設(12時30分まで)

10時45分～

第2部 選べる！エクササイズ！

エアロビクス

親子でチャアリーディング

\*親子対象とさせていただきます。

(3歳～小学生向け)

初心者のためのステップ台エクササイズ

中級ステップ台エクササイズ

セラバンドで楽しくトレーニング

家でも続けられる！色々な道具でエクササイズ！

12時

終了

7 主催

遠野市健康づくり総合大学とすば

8 共催

遠野市運動普及推進員団体連絡協議会、遠野市体育指導委員協議会

9 後援(予定)

遠野市体育協会、遠野市保育協会

遠野市保健推進委員協議会、遠野市食生活改善推進員団体連絡協議会

10 参加費

200円

11 参加賞

参加者全員に参加賞を贈呈

担当 市民センター スポーツ健康課  
佐々木 あゆ美  
電話 0198-62-4413(内線275)