

麻生区内で『健康支援』をテーマに 行政や企業が大集結!

いつまでも元気にハツラツと過ごせる情報が満載! 地域全体を元気で活気ある街にするために、 お子様から高齢者まで楽しみながら 健康づくりに取り組めるイベントを開催いたします!



10:00-15:00

イベント連携団体紹介





麻生リハビリ総合病院







RENAISSANCE

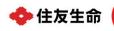
川崎フロンターレ Anker フロンタウン生田

パルシステム神奈川 ルネサンス五月台24 パルシステム神奈川 ヨネッティー王禅寺

麻生区役所



片平地域支援センター



住友生命 川崎支社



聖マリアンナ医科大学 スマイル マンマ マリアンナ (乳がん検診啓発団体)



ンス&ヨネッティー王禅寺 お子様が楽しめるゲームコーナー 月ゲーム料金: 無料 テニスボールでカラダほぐしグッズをつくろう! ※作ったグッズはブレゼン

会場:スポーツクラブ ルネサンス五月台 24





駐車場はルネサンス専用駐車場 マルシェ第2・第3駐車場をご利用いただけます。

ルネサンス 火 専用駐車場 ®

火〜金/9:00〜21:00 ±/9:00〜20:00 日祝/9:00〜19:00 ● 2時間半/100円 以降30分100円 ※上記入庫時間以外は、1時間半まで無料 以降30分100円

マルシェ第2・ 第3駐車場 案内 火〜金/9:00〜21:00 ±/9:00〜20:00 日祝/9:00〜19:00 ● 2時間半/100円 以降30分100円 ※上記入庫時間以外は提携サービスをご利用いただけません。



駐車場ご利用の際は、ご注意ください。

有人時間チェックインの際、駐車券を割引処理いたします。 駐車券をフロントまでお持ちください。

※お問い合わせはルネサンス五月台24までお願いいたします。お問い合わせは時間はHP記載の電話受付時間となります。
※イベント当日は休館日のため電話は繋がりません。お問い合わせは前日までにお願いいたします。
※イベント当日施設利用はできかねます。

麻生区役所 地域支援課

ロングライフ コンディショニングレッスン

麻生区が男女共に 長寿日本一になったことを記念し、 スポーツクラブと連携して実施している イベントです。

レッスン: 自宅でできる簡単トレーニング

第1回目 12:00~12:45 第2回目 14:00~14:45



定員:12名(先着順のご案内) 動きやすい服装でお越しください。 レッスン中は靴を脱いで行います。 レッスン開始 15 分前より受付をいたします。

かがやいて麻生ストレッチ体技

麻牛区民の健康体操の講習会、 体験会を開催します。

開催時間 11:00~11:30 定員:15名



乳がん検診のお勧め、 乳房モデルのしこり体験、健康クイズ

乳がん検診啓発団体 『スマイル マンマ マリアンナ』による セルフチェック指導や 乳がん経験者によるお話しをいたします。

パルシステム

ボッチャ体験、健康チェック

パラリンピックの正式種目であり、 誰でも簡単に楽しめる競技です。 初めての方でもサポートしますので、 ぜひチャレンジしてみてください! また簡単な健康チェックもいたします。

パルシステム商品 ご試食コーナー

パルシステムで大人気の pal*system 生乳 70% を使用した 無香料の『クリーミーヨーグルト』と、 生乳、卵、砂糖のみで作った 『カスタードプリン』をご用意いたします。

※無くなり次第終了となります。
状況により商品が変更となる場合がございます。

マスコット キャラクターが 大集結!



健康のお手伝いにくるよ♪ お楽しみに♪



ルネくん

こんせんくん

※当日の状況により登場できない場合がございます。ご了承ください。



健康リハビリ相談・歩行、バランス、

自主トレ指導、基礎筋力測定

麻生リハビリ総合病院に勤務する方が 直接身体の力を確認するチェックを行います。

知る機会としてぜひお越しください。



トブー ス 紹 1

麻生リハビリ

姿勢チェック

『健康』につながる楽しい催しが盛りだくさん! すべてのブースが無料で参加可能です。

ぜひたくさんご参加いただき、 健康づくりに役立ててください!





体操教室、講話

この機会にご自身の身体を

開催時間

 $\textcircled{1}10:30 \sim 11:30 \ \textcircled{2}13:00 \sim 14:00$

定員:14名(先着順)

▲ 麻生リハビリ総合病院

片平地域包括

福祉/介護相談ブース

川崎市から委託を受けた 『介護や福祉』の公的な相談窓口です。 担当地域は、片平、栗平一丁目、白鳥、 五力田、古沢、岡上です。 専門職員がご相談に承ります。



社会福祉法人一席会 からいばら苑 片平地域包括支援センター

川崎フロンターレ Anker フロンタウン生田

和太鼓フィットネス体験

多摩区にある複合型スポーツ施設 「Anker フロンタウン生田」で 毎週火曜日に開催している 「和太鼓フィットネス」が出張レッスン! バチの上下動の動作による肩こり解消、 中腰姿勢をとりながら膝の屈伸運動を行う 下半身強化など、

全身の運動効果のあるプログラムです。

実施時間:

定昌:5名(日安)

①10:10 ~ 10:25 ②10:35 ~ 10:50 ③11:00 ~ 11:15 ④11:25 ~ 11:40 ⑤12:45 ~ 13:00 ⑥13:15 ~ 13:30 ※定員を超える場合は順番にご案内をさせていただきます。

※1 回の体験が 10 分~ 15 分となります。

ポールウォーキングレッスン

2つのポールをもって腕を動かすことで、 より一層歩く効果が高まります。 スタジオ内でポールウォーキングを 体験してみましょう。

開催時間:①13:45~14:15 **214:30~15:00**

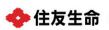
定員:5名(目安)



住友生命

血管年齢測定イベント

住友生命が展開する 「Vitality(バイタリティ)」は 健康増進プログラムを組み込み、 日々の健康活動をポイント化し、 累計ポイントにより保険料の変動、 特典と引き換えできます。 血管年齢測定を行い、 健康増進に向けたご提案をいたします。





ルネサンス五月台 & ヨネッティー王禅寺

テニスボールでカラダほぐし グッズをつくろう!

自宅でカラダをほぐせるグッズを テニスボールを使ってつくります! 参加費は無料となりますので、 ぜひお気軽にお越しください!

参加費:無料

(作成したグッズはプレゼント♪)

ゲームコーナー (景品のご用意がございます)

お子様が楽しめるゲームコーナーを ご用意いたします♪

ご家族連れでも楽しめますので、 ぜひお越しください!

ゲーム料金:無料(※お一人様1回限り)





RENAISSANCE



ご参加されたブースでスタンプを押します! スタンプを3つ集めると、素敵な景品をプレゼント♪ 健康づくりのために、ぜひたくさんのブースにご参加ください!

※スタンプカードは当日入口にてお渡しさせていただきます。景品の交換は 1 階フロントにてご案内いたします。 景品については数に限りがございます。なくなり次第終了となりますのでご了承ください。

