

# あげお de からだ元気

## 令和6年 6/29 フェスタ

上尾市民体育館

土

健康ポイントアプリ  
先行登録できます！



### スポーツ体験

- ・親子野球体験教室（要予約）
- ・親子ふれあいバレー教室（要予約）
- ・ユニバーサルスポーツ体験



### シルバーゲーム スポーツ対戦会

スライムのパズルゲーム  
を使った対戦会  
(要予約)

### あげおdeあそぶどう ～武道体験会～

- ・いろいろな武道を体験してみよう！  
剣道・柔道・空手道・なぎなた・弓道

### 各種ブース

- ・健康アプリ体験・登録会
- ・ピンクリボン運動
- ・計ってみよう！1日分の野菜
- ・小さく産まれた赤ちゃんの写真展
- ・食品販売
- ・栄養、健康の情報
- ・アッピーレシピ配布

### 測定・相談

フレイル体組成測定や骨健康度測定などのほか、薬剤師・栄養士による健康相談会を実施。ご自身の健康状態を確認しましょう！

軽トラ・ファーマーズ  
マーケット  
&  
キッチンカー



主催：上尾市・上尾市教育委員会  
【お問い合わせ】TEL 048-781-8112 (スポーツ振興課)



### 会場案内図



# 「あげおdeからだ元気フェスタ」

上尾市スポーツ健康都市宣言の趣旨を踏まえ、子どもから高齢者まで誰もが気軽にできるスポーツ体験やからだの健康測定会などを開催します。

埼玉上尾メディックスの選手やプロ野球OB（現 ライオズ ベースボールアカデミー）が来場します！  
健康ポイントアプリの体験や事前登録もできます。ぜひ会場へお越しください。

とき：6月29日(土) 9:00～オープニングセレモニー（武道連盟・フォーメン連盟・民踊さつき会）  
9:40～開会式  
10:00～イベント開始

場所：上尾市民体育館

対象：子どもから高齢者までどなたでも

主催：上尾市・上尾市教育委員会

協力：上尾市スポーツ推進委員連絡協議会・上尾市武道連盟・上尾市フォーメン連盟・上尾市民踊さつき会・埼玉上尾メディックス・埼玉西武ライオンズ・株式会社スギ薬局・ウエルシア薬局（株）・明治安田生命保険相互会社・上尾市食生活改善推進員協議会・上尾市社会福祉協議会・上尾市観光協会・あげおピンクリボンの会・小さく産まれた子どもと家族の会「一歩」・株式会社タニタヘルスリンク

※ タオル・飲み物・室内シューズ・外靴を入れる袋をご持参ください

※ 当日は混雑が予想されます。来場には公共交通機関をご利用ください

※ 参加無料・雨天実施



時 間	内 容	概 要	お申込み
10:00～12:00	親子野球体験教室	プロ野球OB（現 ライオズ ベースボールアカデミー）による親子野球教室 ※埼玉西武ライオンズと上尾市の連携協定に基づき実施します	※事前予約 6月10日（月）までにこちらのスポーツ振興課HPの申込みフォームから応募してください ⇒ 
12:00～14:00	親子ふれあいバレー教室	埼玉上尾メディックス選手・スタッフによる親子バレー教室 ※埼玉上尾メディックスと上尾市の連携協定に基づき実施します	※事前予約 6月21日（金）までにTEL 775-4190（高齢介護課）定員：10名（先着順）
10:00～12:45	シルバーゲームスポーツ対戦会	スライムのパズルゲームを使った対戦会	
10:00～12:00	あげおdeあそぶどう～武道体験会～	あげおの武道を体験（剣道・柔道・空手道・なぎなた・弓道）	
終日開催	ユニバーサルスポーツ体験	マットス、モルック等のユニバーサルスポーツを体験	事前予約の必要はありません 
	からだの健康測定＆相談コーナー	フレイル体組成測定、握力測定、オレンジタブレット、ベジチェック（野菜充足度測定）骨健康度測定、血管年齢測定、薬剤師・栄養士による健康相談	
	ピンクリボン運動	乳がん啓発グッズの配布 ※数量限定	
	赤ちゃんの写真展	小さく産まれた赤ちゃんの写真展	
	健康ポイントアプリ登録会	健康ポイントアプリの体験と登録会	
10:00～12:00	1日分の野菜計量体験	食生活改善推進員による野菜の計量体験	

## からだの健康測定＆相談コーナー

### ◆ 元気度をチェックしましょう！

ご自身の体力・筋力などを知ることで、日々の生活をさらにいきいきとしたものにするためのヒントにしてください。

○フレイル体組成測定…運動機能分析装置を使い、筋肉量や質・バランスなどフレイルリスクを測定できます。

○ベジチェック（野菜充足度測定）…手のひらで体の中の野菜充足度を測定できます。

○オレンジタブレット…ゲーム感覚で脳の元気度をチェックできます。

○その他…血管年齢、骨健康度、握力などの各種測定器を設置。



### ◆ 相談会も同時開催！

薬剤師、栄養士による相談会を同時開催します。

健康管理や食生活、お薬の飲み方などについて、気軽に相談できます。

（薬剤師の相談を希望する方は、おくすり手帳をご持参ください。）