

“健康”になるための体験型イベント

2025  
City of Kita

# 健フェス!!

in 赤羽会館

## 健フェス2025 in 赤羽会館 開催!!

健康づくり講座に加え、企業ブースも出展するなどコンテンツも盛りだくさんのイベントです。

聞いて、測って、体験する、そんな健康フェスティバルをお楽しみください。



### 1 リラックス健康ヨガ

北区健康運動指導員 松丸史氏

開催時間 10:30～12:00

場 所 大ホール

参加条件 **要事前申込** 定員60名



ヨガのポーズで、筋持久力、柔軟性、バランス力を高めましょう。心地よい雰囲気にもまれ、心も身体もリラックスできます。

申込はこちら↓



### 2 運動体験! たのしく健康づくり ～働き世代・子育て世代、みんな大歓迎～

北区健康運動指導員 荒川拓氏

開催時間 12:45～14:30 場 所 大ホール

参加条件 **要事前申込**

1. 20組(※1組5名まで)
2. 定員60名  
(グループでも申込可)

家庭でも楽しくできるプログラムを開催します。お気軽にご参加ください。

1. ふれあい! 親子レク体操 12:45～13:25

対象 小学校1～3年生とその保護者

※家族参加OK

2. かんたん! みんなでエアロ 13:40～14:30

対象 全年齢

1. 親子レク体操申込↓



2. みんなでエアロ申込↓



### 3 日テレ・ベレーザ! 楽しくサッカー体験

日テレ・東京ヴェルディベレーザ

開催時間 12:30～14:30

場 所 大ホール



初心者でも参加できます。

キックボーリング体験コーナーでサッカーボールに触れてみませんか?

ぜひご参加ください!



### 4 ケアプロセルフ健康チェック

ケアプロ株式会社

開催時間 10:00～14:00

場 所 大ホールロビー前



指先で手軽に測れる健康チェックを実施!  
血管年齢や老化物質の蓄積度を測定します。



### 5 知っておこう、 乾燥時期の体調管理

大塚製薬株式会社

ニュートラシューティカルズ事業部

開催時間 10:00～14:30

場 所 大ホールロビー前



ボディメンテドリンク試飲、乾燥時期に向けての体調管理のコツをご紹介します!



### 6 #きたく からだところのワークショップ

健康政策課・保健サービス課

開催時間 10:00～14:30

場 所 第7集会室



北区健康政策課と健康支援センターによる「からだところの健康」について紹介するコーナーです。健康チェックリストを使って、今の生活習慣を振り返ってみませんか?



### 7 骨健康度測定会

株式会社トモズ

開催時間 10:00～14:30

場 所 第6集会室



手首で骨の丈夫さを測定します。測定結果をもとに管理栄養士よりお食事のアドバイスも実施します。  
※使用する測定器は「骨健康度測定器」であり「骨密度測定器」ではありません。



### 8 健康政策課おすすめ! 「手軽に作れる野菜レシピ」をご紹介します

健康政策課

開催時間 10:00～14:30

場 所 第6集会室



管理栄養士などが作った野菜たっぷりのレシピを紹介します。献立に迷ったらずいご活用ください!  
健康づくり推進店のパンフレットも配布します。



### 9 身体の痛みや怪我の 相談コーナー

北区柔道接骨師会

開催時間 10:00～14:30

場 所 第5集会室



北区柔道接骨師会による、相談コーナーです。日頃気になっていた身体の痛みやお悩みなどを専門家に相談できます。ぜひお気軽にお立ち寄りください!  
※施術は行いません。



### 10 カゴメ「つぶより野菜」体験会

カゴメ株式会社

開催時間 10:00～14:30

場 所 第4集会室



国産野菜の美味しさを最大限に引き出した新しいジュース「つぶより野菜」のご案内です。飲むというよりも、野菜そのものをいただいている。そんな満足感のある独特な食感を持ちながら、喉越しはなめらか。これまでにない新しい飲み心地を実現しました。出張体験会を実施いたしますので、ぜひお立ち寄りください。



### 11 明治安田の「睡眠」セミナー・ 健康測定会 ～みんなの健活プロジェクト～

明治安田 池袋支社

明治安田

開催時間 10:00～14:30

- 場 所 1. 小ホール  
2. 小ホールロビー前

1. 「睡眠」セミナー 10:15～11:15(1回目)

11:30～12:30(2回目)

※各回先着50名。

※申込不要。直接会場へ。

2. 健康測定会 10:00～14:30



### 12 講演会「がんってどんな病気?」 ～はじめて知るがんのお話～

健康政策課

開催時間 13:00～14:00

場 所 小ホール

講 師 帝京大学医療技術学部看護学科  
南川 雅子教授



「がん」は日本人の死因の第1位、2人に1人は一生のうち何らかのがんになると言われています。がんの正しい知識といのちの大切さについてのお話です。  
※先着90名 ※申込不要。当日直接会場へ。