



生涯を通じて健康に生活できるように市民の健康意識の向上を図るとともに

体育・健康 フェスタ 2017

参加無料

健康保持増進の啓発とスポーツ活動の機会提供に努めることを目的に実施します。

平成 29 年

10/9 月・祝

AM 9:30 ~ PM 3:00

HOS 名張アリーナ
(名張市総合体育館)
とその周辺

テーマ

スマイル エブリデー
Smile Everyday!
~まちじゅう元気!!~

タイムスケジュール

- 9:30 ~ 10:20** フェスタ開会式典
名張市スポーツ大賞表彰
体育協会優良者(団体)表彰
いい歯の 8020 表彰
- 10:30 ~ 11:40** 講演会
『やる気を引き出す魔法の言葉』
ペップトーク
講師 井上 多栄子氏
- 12:00 ~ 15:00** スポーツ体験教室、各コーナーの催し
スポーツコーナー
ニュースポーツ(ラダーゲッター、シャッフルボード、バグゴ) / ターゲット・バードゴルフ / グラウンドゴルフ / ペタンク / クロロティアー / テニス / ソフトテニス / ゲートボール / サッカー / ホッケー / 弓道 / ダンススポーツなどの教室
健康コーナー
在宅医療に関するポスター展示、相談 / 歯の無料健診・フッ化物洗口・ブラッシング指導・技工士会展示 / 健康チェック(血糖・脂質・素肌チェック・ストレス測定) / 理学療法士による運動機能チェック(筋力・バランス・柔軟性など) / 生活習慣病予防のための食事レシピ・減塩みそ汁の試飲 / こころの健康づくり 自殺予防・HIV・結核・生活習慣病予防啓発 / 「みえの食生活指針って知ってますか?」栄養相談・体組成測定 / 骨密度測定 / 「医療ネットみえ」利用の仕方・コールセンターの使い方 / 足裏測定・中足骨のマッサージ・自立体力測定・健康加圧
催し物コーナー
サンフラワー名張ファクトリー(菓子パン各種・クッキー) / CoCo 壱番屋(ハーフポークカレー 中辛・甘口) / 星安(和菓子色々・シュークリーム・ソフトクリーム・ロールケーキ各種・袋菓子) / ラムズベーカーリー(菓子パン類・サンドイッチ・クレープ) / 青空市(～おいしい地元産～新鮮野菜や地元のおいしい加工品の販売)など
- 15:15 ~ 抽選会** 地元特産物などの抽選
※体験コーナーへの参加(スタンプカード)が参加条件

講演会



『やる気を引き出す魔法の言葉』

ペップトーク

※ペップトークを一言でいうと、「勇気づけてパフォーマンスを上げるためのメッセージ」のことです。 pep(元気)が語源で、アメリカで開発されたコミュニケーション手法の1つです。

講師 井上 多栄子

日本ペップトーク普及協会 ファシリテーター
介護福祉士、健康運動指導士
日本ヨガ普及協会登録指導員
JCCA アドバンストトレーナー