

あげお de

からだ元気

令和7年

6/28

土

上尾市民体育館

【スペシャルゲスト】

ブリヂストン **太田 りゆ** 選手

上尾市出身 キラリ☆あげおPR大使
パリ2024オリンピック
自転車トラック日本代表



親子体験教室

- ・親子野球体験教室（要予約）
- ・親子ふれあいバレーボール教室（要予約）
- ・親子ソードフィットネス体験教室



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

- ・健康アプリ登録サポート
- ・ピンクリボン運動
- ・ユースクリニック
- ・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

ユニバーサルスポーツ・ レクリエーション体験

だれでもできる！
ラダーゲッター、わなげ、
ニチレクボール、
マグネットダーツ など

測定・相談

運動機能測定やベジチェック(野菜充足度測定)などの
ほか、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！

健康ポイントアプリ
『あげお健康+ (ぶらす)』
登録サポートします！

会場案内図



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（入・ツ振興課）



「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ライオンズベースボールアカデミーコーチが来場します！

健康ポイントアプリ「あげお健康+（ぷらす）」の登録もできます。ぜひ会場へお越しください。

とき：6月28日(土) 9:00～ オープニングイベント（フォークダンス連盟・民謡さつき会・武道連盟）

9:40～ 開会式

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・上尾市フォークダンス連盟・上尾市民謡さつき会・埼玉上尾メディックス・埼玉西武ライオンズ・シンコースポーツ(株)・(株)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」・上尾市いきいきクラブ連合会・彩の子ネットワーク



※ 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	現ライオンズベースボールアカデミーコーチによる親子野球教室 ※(株)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12日(木)までに 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ボール体験教室	埼玉上尾メディックス選手・スタッフによる親子バレーボール教室 ※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	
10:00～12:00	親子ソードフィットネス体験教室	親子で楽しむ「木刀」を使った上尾生まれのフィットネス	事前予約の必要はありません 
	あげおdeあそびどう～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）	
10:00～14:00	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	
	ユニバーサルスポーツ体験・レクリエーション体験	だれでもできる！ ラダーゲッター、ニチレクボール、わなげ、マグネットダーツ等の体験会	
	からだの健康測定＆相談コーナー	運動機能測定、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)、血管年齢測定、薬剤師・栄養士による健康相談、AGEsセンサー	
	赤ちゃんの写真展	小さく産まれた赤ちゃんの写真展	
	ピンクリボン運動	乳がん検診の推進を目的とした啓発活動	
	ユースクリニック	性教育に関する絵本・書籍の展示および生理用品や避妊に関するサンプルの展示	

からだの健康測定＆相談コーナー

◆ 元気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。

○運動機能測定…運動機能分析装置を使い、筋肉量や質・バランスなどから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をチェックできます。

○その他…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。）

