

# 静岡県武道館 9:30~15:00

## 健康コーナー

- 測って健康!健康チェック  
血圧測定、腹囲測定、喫煙検査など。  
保健師が相談に応じます。
- 体力年齢測定、骨密度測定  
握力、垂直跳び、起立時間、バランスを測定し、  
あなたの実年齢と体力年齢を比較します。
- ストレス度測定  
だ液を採取して1分間で簡単測定!  
あなたのストレスを4段階で表示します。

- 食育コーナー  
管理栄養士が食生活に関する相談に応じます。  
お食事カード釣りぼりや食育クイズもあるよ!
- 歯の健康チェック  
歯科衛生士が歯の相談に応じます。  
ブラッシング指導もあるよ!
- リハビリ相談、テーピング体験  
理学療法士が腰痛や膝痛などの整形外科疾患  
の相談に応じます。テーピング体験もあるよ!
- ピドスコープで足裏診断  
足の裏は姿勢を語っています。  
足裏診断であなたも美しい立ち姿に!
- ストレス解消法と癒しのアドバイス  
リラクゼーションセラピストによる  
簡単ストレス解消法・癒しのご提案♪

- 体成分測定  
体成分分析装置インボディによる  
健康チェックを行います。
- 飲んで健康!藤枝茶  
緑茶には身体に優しい効用がたくさんあります。  
お茶を飲んで心も体もリラックス♪  
ちょっと一服しませんか。
- ファイテンの子タンの効果  
多くのスポーツ選手や芸能人が愛用している  
チタンのパワーを体験できます。  
肩凝りや腰・膝・関節の痛みを  
お持ちの方、注目です!
- DNA栄養学  
いろいろなダイエットを試しても効果が出ない...  
それは、あなたの遺伝子とその方法があっていないから。  
プロのコンサルタントが正しい考え方をお伝えします!

## スポーツ体験コーナー

- フレッシュテニス  
スポンジボールを使った室内テニス。  
ボレーやスマッシュを決めて、心も体もリフレッシュ!
- ファミリーバドミントン  
3人組でバドミントンの羽にスポンジがついた  
シャトルを打ち合います。
- ディスコン、輪投げ  
「いつでも」「どこでも」「だれでも」「すぐに」できる  
スポーツです。奥深さとドラマチック性を楽しんで  
ください!
- ディスゲッター  
的に向かって円盤を投げるディスゲッター。  
パーフェクト目指してチャレンジ!
- ダーツ、スポーツ吹矢  
精神を集中して狙った的をいぬけ!
- スポーツチャンバラ  
室内で行う現代的なチャンバラごっこ。  
誰でも安全に楽しめます。

- カローリング  
氷上で行うカローリングをヒントに生まれた  
インドアスポーツ。
- ビームライフル  
電子銃で的を狙います。
- 弓道  
みるもよし。やってもよし。一度挑戦してみてください。
- ノルディックウォーキング  
北欧生まれの新しいスタイル。  
2本の専用ポールを持っておしゃれに  
街中ウォーキングをしましょう。

## キッズプレイコーナー

小さなお子さんが安心して遊べるスペースです。バランスボール体験もあるよ。

豪華賞品が  
もらえる  
スタンプ  
ラリー  
もあるよ!



# 105 て~しゃばストリート 10:30~15:00

※雨天の場合、内容を一部変更し、静岡県武道館で実施します。

## 健康コーナー

- 健康チェック(体脂肪測定)

## ステージ

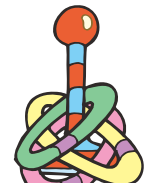
- 11:00~ ●だんす・ダンス・dance (by 市体育協会)
- 12:00~ ●ティップネスオンステージ
- 13:00~ ●ミニランボウークパフォーマンス

## スポーツ体験コーナー

- ミニランボウーク  
ランポンの上で、音楽に合わせてウォーキング。  
エクササイズに最適!
- スナッグゴルフ  
ゴルフの基本を全て持ち合わせた、「やさしく」  
「正確に」「どこでも」「誰でも」できるスポーツです。
- キッズキックターゲット  
魅せる、君のコントロール!



バルーン  
マジック



輪投げ

## 自転車発電で シャボン玉を つくろう!

エアロバイクをこいで電気を作り、  
シャボン玉をつくりましょう。  
家族みんなで楽しみな  
電気の大切さを考えよう。

みて やって

健康アップ!

めざせ! 健康・予防 日本一

健康アップ!&スポーツ健康フェスタ

参加無料

ふじえだ 2012

in

# 静岡県武道館 9:30~15:00

## オープニング セレモニー

- となりのトロ「さんぽ」の  
音楽に合わせて  
みんなが体を動かそう!
- ロンドンパラリンピック  
男子4×100mリレー第4位  
佐藤圭太選手 スポーツ実況中継と式

## スポーツ体験コーナー

- フレッシュテニス
- ファミリーバドミントン
- ディスコン・輪投げ・ダーツ
- カローリング・ディスゲッター
- 弓道・ビームライフル
- スポーツ吹矢・スポーツチャンバラ
- ノルディックウォーキング

## 健康コーナー

- 体力年齢測定・骨密度測定
- ストレス度測定・血圧・腹囲測定
- 喫煙検査・健康相談・体成分測定
- ストレス解消法と癒しのアドバイス
- テーピング体験・リハビリ相談
- お食事カード釣りぼり・食生活相談
- 食育クイズ・歯の健康チェック
- 足裏診断・ファイテンの子タンの効果
- DNA栄養学・飲んで健康!藤枝茶

## キッズプレイコーナー

小さなお子さんが安心して遊べるスペースです。  
バランスボール体験もあるよ。

## ふじえだ New 健康 ウォーキング

inスポーツ&健康フェスタ  
~健康スポットを巡る。  
冬の藤枝を再発見~  
所要時間:約3時間(約11km)  
雨天中止

## スポーツ体験コーナー

- フレッシュテニス
- ファミリーバドミントン
- ディスコン・輪投げ・ダーツ
- カローリング・ディスゲッター
- 弓道・ビームライフル
- スポーツ吹矢・スポーツチャンバラ
- ノルディックウォーキング

## 健康コーナー

- 体力年齢測定・骨密度測定
- ストレス度測定・血圧・腹囲測定
- 喫煙検査・健康相談・体成分測定
- ストレス解消法と癒しのアドバイス
- テーピング体験・リハビリ相談
- お食事カード釣りぼり・食生活相談
- 食育クイズ・歯の健康チェック
- 足裏診断・ファイテンの子タンの効果
- DNA栄養学・飲んで健康!藤枝茶

## キッズプレイコーナー

小さなお子さんが安心して遊べるスペースです。  
バランスボール体験もあるよ。



## スポーツ体験コーナー

- フレッシュテニス
- ファミリーバドミントン
- ディスコン・輪投げ・ダーツ
- カローリング・ディスゲッター
- 弓道・ビームライフル
- スポーツ吹矢・スポーツチャンバラ
- ノルディックウォーキング

## 健康コーナー

- 体力年齢測定・骨密度測定
- ストレス度測定・血圧・腹囲測定
- 喫煙検査・健康相談・体成分測定
- ストレス解消法と癒しのアドバイス
- テーピング体験・リハビリ相談
- お食事カード釣りぼり・食生活相談
- 食育クイズ・歯の健康チェック
- 足裏診断・ファイテンの子タンの効果
- DNA栄養学・飲んで健康!藤枝茶

## キッズプレイコーナー

小さなお子さんが安心して遊べるスペースです。  
バランスボール体験もあるよ。

# 105 て~しゃばストリート 10:30~15:00

## 健康コーナー

- 健康チェック(体脂肪測定)

## スポーツ体験コーナー

- ミニランボウーク
- スナッグゴルフ
- キッズキックターゲット

## ステージ

- 11:00~ ●だんす・ダンス・dance (by 市体育協会)
- 12:00~ ●ティップネスオンステージ
- 13:00~ ●ミニランボウークパフォーマンス

## バルーン マジック

## 輪投げ

はじめよう! 自分にあった健康づくり  
健康・予防 日本一 ふじえだプロジェクト

## ふじえだ 健康マイレージ

ポイントを貯めて健康と  
お得をゲットしましょう。

当日「ふじのくに健康いきいきカード」を  
提示すると素敵な商品をプレゼント!

※静岡県内で太陽光発電されたグリーン電力を使用しています。  
グリーン電力証書は、静岡県地球温暖化防止活動推進センターから贈呈されました。