



“健康”のフロが教える、体が喜ぶスポーツを体験しよう！ 『健康スポーツフェスティバル』開催！

10月12日(日)・13日(月祝)



当公園で年間を通して行われている健康スポーツ体験教室

台風18号が通過し、爽やかな秋晴れのような、体を動かすのに快適な気候が続いております。この度、国営ひたち海浜公園では、**10月12日(日)及び13日(月祝)**に、健康のスペシャリストの指導の下、楽しく健康になれるイベント「**健康スポーツフェスティバル**」を初開催します！

当園では「爽やか健康体験」をテーマに、年間を通して、ヨガやフラ、太極拳などの健康スポーツ教室を開催しています。「健康スポーツフェスティバル」では自分の健康状態や体力をチェックし、その結果に基づいて、一人一人に最適な運動方法やスポーツをご紹介します。大草原を舞台に、様々な健康スポーツを気軽に楽しく体験できます。当日は栄養士による健康アドバイスコーナーやミニステージでの講習、健康医療機器体験など、健康尽くしの1日となります。

常日頃の健康を意識していても、自分の体について気になるところ…。スポーツの秋、当園の開放的な大草原で、思いっきり体を動かしながら、ご自身の健康を見つめ直してみたいはいかがでしょうか？

お問い合わせ先

国営ひたち海浜公園 ひたち公園管理センター 広報課 広報係 服部・浅沼・安蔵

〒312-0012 茨城県ひたちなか市馬渡字大沼 605-4

TEL:029-265-9001(報道関係者の方は029-265-9004・9005迄) FAX:029-265-9339

ホームページ <http://www.hitachikaihin.go.jp> “ひたち海浜公園”で検索。

健康スポーツフェスティバル

日時：10月12日（日）・13日（月祝）
10：00～15：00 ※雨天中止
受付：大草原南側特設会場 総合受付

協力：茨城大学教育学部、保険体育スポーツ健康コース、公益社団法人茨城県理学療法士会、公益社団法人茨城県栄養士会、株式会社オムロン
プログラム協力：日本レク・レクコーディネーター 小泉洋子、エリーダンススタジオ、ヨガスタジオSHANTIPURNA、
楊名太極拳準師範 玉木剛、茨城県ディスクゴルフ協会、阿部信夫・吉田徳次郎・堀江正二、一般社団法人鬼ごっこ協会茨城県支部

会場となる大草原でヨガやフラダンス、太極拳など、各種健康スポーツを気軽に体験できます。スポーツを楽しみながら、健康になりましょう！

＜参加の流れ＞ 総合受付 ⇒ 健康測定・体力測定 ⇒ 健康アドバイス ⇒ 運動・スポーツプログラム体験

- 必ず、受付でエントリーシートをお受け取りになり、運動・スポーツプログラムの開始時間等を確認してください。
- 運動スポーツプログラムの開始5分前には各場所に行き、参加名簿に記入をお願いいたします。



各種運動・スポーツプログラムをご紹介します！

ウォーキング&ジョギング

当園のコースは全部で5種類。皆さんと一緒に楽しく走りましょう！



健康リズム体操

様々な音楽のリズムに乗って楽しみながら体を動かします。



ディスクゴルフ

自然豊かな松林の中、グループで楽しくプレイできます。

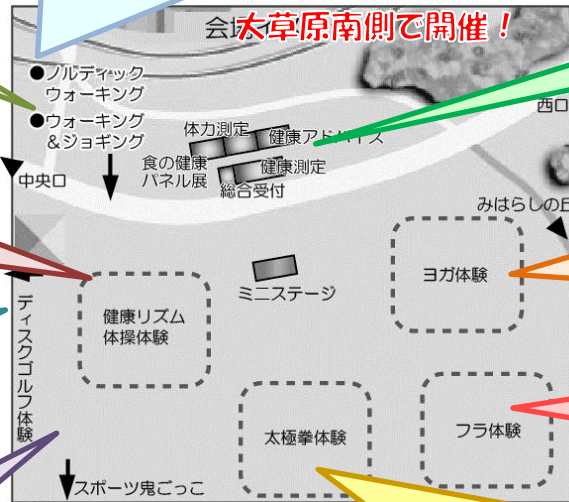


スポーツ鬼ごっこ

鬼ごっこを通じ、外で遊ぶ楽しさや、全身運動を通しての基礎体力の向上が図られます。

ノルディックウォーキング

両手に専用のポールを持って歩行する全身運動です。



総合受付&ミニステージ

参加者はまず総合受付へ。体力測定・健康測定の結果から、一人一人に合った運動・スポーツプログラムを体験していただきます。ミニステージでは、健康に関する楽しい講習会を開催します。

ヨガ

ゆっくりと全身をストレッチ。正しい呼吸法とポーズは、心のバランスを整えるので、「ストレス解消」に効果があります。



フラ

軽やかなステップ運動は、足回りや腰回り、二の腕のシェイプアップ効果が期待できます。



太極拳

秦・息・動の調和を目指すゆったりとした動きが信条で、生涯続けることができる万人向けの運動です。



※イベント、各体験の詳細は、公園HPをご覧ください。

プレスリリース

次号予告・コキア紅葉見頃