



SEASIDE PARK

ひたち海浜公園から発信する旬な情報

国営ひたち海浜公園
PRESS RELEASE

2015年10月8日

H27年度 VOL.36

自分の体を知って、学んで、体験して、健康になろう！

健康スポーツ フェスティバル

10/11(日)・12(月祝)
開催!!



スポーツの秋！この秋から何か始めたい…でも、どんなスポーツをしていいのか分からない。国営ひたち海浜公園では、そんな方にオススメの体験イベント「健康スポーツフェスティバル」を開催します！

理学療法士会・栄養士会・看護協会など、健康に関するプロの指導でさまざまなスポーツが体験できるだけでなく、一人ひとりの体の状態に合わせた的確なアドバイスももらえます。

普段の運動不足を感じている方！この機会に、爽やかな秋空の下でスポーツを楽しみながら、健康になりませんか？

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

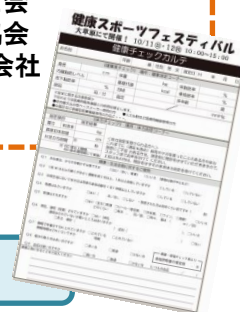
ホームページ <http://www.hitachikaihin.jp> “ひたち海浜公園”で検索。

健康スポーツフェスティバル

健康のプロが教える体が喜ぶスポーツを体験！
身体・体力測定の結果をもとに、あなたにぴったりの運動体験プログラムをご紹介します！

- 開催日 10月11日（日）・12日（月祝）
- 時間 10：00～15：00
- 場所 大草原

■協力 茨城大学教育学部健康スポーツコース
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
公益社団法人茨城県看護協会
オムロン ヘルスケア株式会社
各運動プログラム団体



5 Stepであなたも健康になろう！当日の参加方法をご紹介します♪

Step1 まずは、受付でエントリーシートを受け取ります。

Step2 自分の性別や年齢の他、その場で計測した体重や血圧等をシートに記入。



Step3 体力テスト【握力、長座体前屈、片足立ち】に挑戦！ その結果をもとに、理学療法士からあなたの体の状態を教えてください。



Step4 7つのスポーツプログラムのうち、あなたの健康状態に合ったプログラムに参加しましょう！（プログラムの前後に、所定の健康測定を実地します。）



ディスクゴルフ



フラ



ノルディックウォーキング



健康リズム体操



ウォーキング・ジョギング体験



太極拳



ヨガ

Step5 健康測定、体力テストの結果やプログラム参加前後の数値、アンケートの回答結果等に基づき、理学療法士会・栄養士会・看護協会など、健康のスペシャリストからあなたの健康状態に沿った的確なアドバイスがもらえます。これであなたも健康に！！



プレスリリース

次号予定

・コキア紅葉見頃
・「きてみてさわってコキアカーニバル」最終日のイベント紹介