

ワークショップ開催!

今すぐ!エクササイズ

お子様から大人の男性・女性まで楽しめるエクササイズ。親子で楽しもう!

タイムスケジュール (各回15分)	
①	10:15~10:30
②	10:45~11:00
③	11:15~11:30
④	11:45~12:00
⑤	13:15~13:30
⑥	13:45~14:00
⑦	14:15~14:30

講師紹介



フィットネスインストラクター
HIROKO先生

今も10年後も公園でルンルンなからだを目指して、大田区をメインに活動中。
"Mama's Workout!"主催、指導歴20年。祝日に家族で参加できるファミリーフィットネスも池上にて開催中。



今後実施されるイベントはコチラ!

(2023年2月1日以降)



イベント詳細情報はこちら



鵜の木クイズラリー (2023年2月1日~15日)

鵜の木地区で「クイズラリー」を実施予定です。地域や健康に関するクイズに答えて、景品をゲットしよう!



はねびょんスタンプ探索



スマホのGPS機能を活用して、区内にある施設など約500か所以上のスタンプを探索。はねびょんスタンプを集めて、キャラクター図鑑を完成させよう!
11月23日イベント当日の会場や鵜の木クイズラリーの開催日以降、地区限定のはねびょんスタンプが出現予定。

アプリを使ったウォーキングイベント



鵜の木地区☆対抗ランキング『鵜の木カップ』

2月1日~28日にウォーキングに取り組むことで、はねびょん健康ポイントアプリ内の合計歩数、一日の平均歩数を鵜の木地区の参加者同士で楽しく競い合えます。

- 時期 2月1日~28日
- 対象 鵜の木、南久が原、千鳥地区の在住、在勤の方でイベントへの参加を希望される方
- 参加方法 上記<ポイントの取り方>をご参照ください。イベント名『鵜の木カップ』と入力
- 結果発表 上記期間終了後、ランキング結果や地区全体の取り組み状況をアプリ内の大田区からのお知らせで発表します。上位入賞者には、景品をプレゼント!

上位入賞者には、景品をプレゼント!



このイベントは、大田区が東邦大学医学部衛生学教室と共同して取り組んでいる「人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクト」の一環で企画・運営しています。
※鵜の木地区の運動習慣は、令和3年度大田区☆キラリ健康調査より

鵜の木地区で
運動が週1時間未満の人の割合は約半数!

めざせ100歳!!!

コドモも
できるよ!



オトナの 体力測定

2022 in 鵜の木

住みやすいまち 鵜の木で、
運動習慣をつけて健康ライフを!

記録カード

2022年11月23日 水祝

10:00~15:00

会場:大田区民プラザ 体育室

主催 大田区健康政策部・保健所

協力 東邦大学医学部衛生学教室、佐伯栄養専門学校、明治安田生命保険相互会社

Let's Try! 計測メニュー



フードモデル

実物大のフードモデルを使って、オリジナルメニューを作ろう!

お子様OK!

選んだ食事のエネルギーや食塩の量など栄養バランスが分かります!

協力：佐伯栄養専門学校

シールを貼ろう!

インボディー

装置に乗って、ハンドルを握るだけで簡単計測!

何がわかるの?

部位別の筋肉量や水分、体脂肪などが測定できます。めざせバランスの良いカラダ!

協力：佐伯栄養専門学校

シールを貼ろう!

ヘモグロビン

採血は不要!
機械に指をかざすだけ!

何がわかるの?

血色素(ヘモグロビン)を測定。貧血などの状況が分かります。

協力：佐伯栄養専門学校

シールを貼ろう!

ベジチェック

機械に手のひらを当てて測定!

何がわかるの?

野菜がどのくらいとれているのが測定することができます!

協力：明治安田生命保険相互会社

シールを貼ろう!

歩行システム

3Dセンサに向かって歩いて歩行姿勢を測定してみよう!

何がわかるの?

あなたの歩き方の「速度年齢」「姿勢年齢」「バランス年齢」から推定の「歩行年齢」が分かります!

シールを貼ろう!

足指力計

足の親指と人差し指で2本のバーを挟んで、足指の力を測定します。(裸足で測定します)

お子様OK!

足指力(踏ん張る力)があると転倒防止につながります。

あなたの記録

右 kgf
左 kgf

シールを貼ろう!

長座体前屈

足を伸ばして座り、前屈した距離を測ろう!

何がわかるの?

腰から太ももにかけての柔軟性を測ります。柔軟性があると腰痛予防が期待できます。

あなたの記録

cm

シールを貼ろう!

握力

測定器を力いっぱい握りしめて握力を測定!

何がわかるの?

握力は足などほかの筋力との関係が深いため、全身の筋力を知るための指標となります。

あなたの記録

右 kg
左 kg

シールを貼ろう!

血管年齢

特殊な機械に指先を入れて測定します。

何がわかるの?

血管の老化度合いが分かります!

協力：明治安田生命保険相互会社

シールを貼ろう!

骨密度

機械に足をのせるだけで簡単に測定できます。(裸足で測定します)

何がわかるの?

超音波であなたの骨量が分かります!

シールを貼ろう!

ロコモ度テスト (立ち上がりテスト)

4種類の高さの台に座った姿勢から両脚または片脚で立ち上がれるかをチェック。

お子様OK!

何がわかるの?

下肢筋力を測ることで、移動機能の低下有無が分かります。

あなたの記録

両脚 cm
片脚 cm

シールを貼ろう!

ロコモ度テスト (2ステップテスト)

スタートラインからできるだけ大股で2歩歩いて歩幅を測定します。

何がわかるの?

歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が分かります。

あなたの記録

2歩幅 ÷ 身長
 cm cm
=

シールを貼ろう!

今すぐ!エクササイズ

何がわかるの?

日常生活の中でできるエクササイズを体験できます!

シールを貼ろう!

鶉の木の健康データを 知ることはできたぴよん?

入口で配ったチラシやポスターを見てね!

シールを貼ろう!

