

事業名	第42回相武台市民健康まつり	
開催日	令和5年6月4日(日曜日)	
場所	相武台公民館、そあら体育館、そあらグラウンド	
講師協力者	日本体操研究所 平岡亮一氏、丘整形外科病院のリハビリ科、相模原看護専門学校生、クリエイティブ・ディー、一善会、健康づくり普及員、青少年部、広報部、保育部	
対象	館区内在住の方(子ども～大人)	
参加者	計180名(実行委員及び職員等関係者を除く)	
主催	相武台公民館	
主管	相武台市民健康まつり実行委員会	
報告	<p>天候に恵まれ、公民館とそあらグラウンド・体育館を会場とし、健康チェックや健康体操、ダンス、スポーツ体験を行いました。</p> <p>相模原看護専門学校生、丘整形外科のリハビリの先生、体操の平岡先生、ダンスのKIRIN先生、一善会、クリエイティブ・ディー、健康づくり普及員、公民館専門部の協力で実施しました。沢山の方に来場いただき、地域のみなさんの健康に対する思いを感じることができました。次の健康まつりに生かしていきたいと思いません。</p>	



①健康づくり普及員による、最大一歩・開眼片足立ち・握力の測定で、自分の筋力を知りました。



②みんなで楽しい体操！平岡先生の健康体操指導です。筋力をつけることでフレイル防止を。



③モルックの体験コーナー！身体も頭を使って楽しめるスポーツです。



④一善会のみなさんの指導です。はじめてグラウンドゴルフ体験した方が、とても喜んでいたので印象的でした。



⑤手浴コーナーでは、看護学校生がやさしく手のマッサージ。家族みんな、お手々も心もほっかほか。



⑥肩腰膝の悩みがある方の相談コーナー。リハビリ科 作業・理学療法士の先生が対応して頂きました。



⑧体育館ではボッチャとラダーゲッターの体験を青少年部と看護学校生が担当。市長も体験してくれました。



⑦骨強度と血管年齢の測定を、若さあふれるクリエイティブ・ディーの薬剤師や先生が担当し、相談にも応じてくれました。大人気でした！



⑨ダンスエアロのKIRIN先生のハツラツ指導で、ダンスを楽しみました。なつかしいピンクレディーの曲などに合わせて、ポーズ！！