

2024
City of Kita

参加費
無料

健フェス!!

in 赤羽会館

“健康”になるための体験型イベント

あるきた
ポイント付与
対象イベント



11月17日(日)

10:00~14:00(一部プログラムは9:30~)

会場 北区赤羽会館 4F(赤羽南1-13-1)

※ベビーカーは受付でお預かりします

スケジュール

入場時にもらえるスタンプカードをもとに対象ブースをまわると、景品が当たる抽選会に参加できます♪(1人1回)
★スタンプ対象ブース※景品はなくなり次第、終了させていただきます。

10時 12時 14時

- ①多世代向け!たのしく健康体操
- ②フィットネスプログラム体験
- ③大塚製薬展示・ドリンク試飲会
- ④スラックレールで体幹覚醒⑤
- ⑤カラーセラピーセミナー
- ★⑥明治安田の健康チェック
- ★⑦食育SATシステムで栄養バランスチェックの体験会
- ⑧お口の健康づくり「コイ・ケア習慣」
- ⑨東京メトロ×プログラボ体験会
- ⑩怪我と身体の痛みの相談コーナー
- ⑪カゴメ「つぶより野菜」サンプリング試飲会
- ★⑫健康アプリ「あるきた」登録会&ポイント付与キャンペーン

▶▶▶イベントの詳細は裏面をご覧ください

会場を「赤羽会館」に移して
さらにパワーアップ!!



JR赤羽駅から徒歩5分
東京メトロ南北線赤羽岩淵駅 徒歩10分
ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

出展企業・団体

スポーツクラブ ルネサンス赤羽	大塚製薬株式会社	ジリリタ株式会社
明治安田 池袋支社	株式会社 湖池屋	東京地下鉄株式会社【東京メトロ】
北区柔道接骨師会	カゴメ株式会社	In-Living-Color

イベントの詳細と
一部コンテンツ申込はこちら



北区健康政策課 健康増進係

TEL 03-3908-9068 | kenko-suishin@city.kita.lg.jp

プログラムの内容や実施時間は予告なく変更になる場合があります。※ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

発行…北区健康部健康政策課
刊行物登録番号…6-2-070

「健康」になるための体験型イベント

2024 City of Kita

健フェス!! in 赤羽会館

健フェス2024 in 赤羽会館 開催!!

健康フェスティバルは、会場を「北区赤羽会館」に移してさらにパワーアップしました。今年健康づくり講座に加え、企業ブースも初出展するなどコンテンツも盛りだくさん!
聞いて、測って、体験する、そんな健康フェスティバルをお楽しみください。

★スタンプ対象ブース



1 多世代向け!たのしく健康体操

～ご家族やお友達・お一人でも、みんな大歓迎～

健康運動指導員 荒川 拓氏

開催時間 9:30～12:00
場 所 大ホール **参加条件** 要事前申込

お父さん、お母さんはもちろん、おじいちゃん、おばあちゃんのご参加もお待ちしております。
1.親子ふれあい体操(9:30～10:00)(15組※1組4名まで)(対象:4歳～6歳(未就学児)とその保護者)
2.親子レク体操(10:10～10:55)(20組※1組4名まで)(対象:小学校1年生～4年生とその保護者)
3.かんたん!みんなであそぶ(11:05～11:50)(20組※1組4名まで)(対象:小学校5年生～全年齢)

申込はこちら↓

2 フィットネスプログラム体験会

モルック体験会/体力年齢測定会

スポーツクラブ ルネサンス赤羽 **RENAISSANCE**

開催時間 12:30～14:00
場 所 大ホール
対 象 者 小学校4年生～
(小学生の参加は要保護者同伴)
参加条件 申込不要 当日参加OK(一部要事前申込)

フィットネスプログラム 事前申込必要
モルックエクササイズ/ヨガを体験できます。
1.特製板エクササイズ 12:30～13:00 定員:80名(申込)
2.リラクソヨガ 13:15～14:00 定員:40名(抽選)
体力年齢測定会&モルック体験 事前申込不要/当日参加OK

申込はこちら↓

3 大塚製薬展示・ドリンク試飲会

大塚製薬株式会社 **Otsuka**

開催時間 10:00～14:00
場 所 大ホール

水分補給の定番
乳酸菌

体調管理のコツをご紹介します!
毎日の手軽な体調管理に乳酸菌B240+電解質「ボディメンテドリンク」の試飲会を実施いたします。

4 スラックレールで体幹覚醒®

～自立した正しい姿勢で日常をラクに楽しく～

ジリリタ株式会社

開催時間 10:00～12:00
場 所 小ホール
参加条件 予約不要 当日参加OK

北区で生まれたスラックレール。踏んだり敷いて座ったりするだけで、人間本来の力を稼働させ、正しい姿勢へと導きます。やさしい体幹トレーニングをご体験ください。

5 カラーセラピーセミナー

～色彩が心とカラダに与える効果を習って、活き活き元気になる!～

In-Living-Color

開催時間 12:30～14:00
場 所 小ホール
対 象 者 小学校5年生～
(小学生の参加は要保護者同伴)
参加条件 要事前申込 定員30名(抽選)

あなたが穏やかな毎日を送るために役立つ「衣・食・住」の色選びの秘訣をレクチャーします!

申込はこちら↓

6 明治安田の健康チェック

～みんなの健活プロジェクト～

明治安田 池袋支社 **明治安田**

開催時間 10:00～14:00
場 所 第7集会室
参加条件 申込不要 当日参加OK

みなさまに気軽に参加いただき、健康状態等を確認いただく機会として、血圧・年齢や野菜摂取量を測る健康測定会を開催します。

7 食育SATシステムで

栄養バランスチェックの体験会

健康政策課 管理栄養士

開催時間 10:00～14:00
場 所 第6集会室
参加条件 申込不要 当日参加OK

体験型の食育教材で、日頃食べている好きな料理にはどんな栄養素が含まれているのかなど、楽しく簡単に食育の栄養バランスをチェックすることができます。

8 お口の健康づくり

株式会社 湖池屋

株 式 会 社 湖 池 屋

開催時間 10:00～14:00
場 所 第6集会室
参加条件 申込不要 当日参加OK

すべてのひとが、100歳までおいしく食べられるお口へ。「スナック人生100年」を目指し、「コイ・ケア習慣」を紹介します。

9 東京メトロ×プログラボ体験会

～ロボットプログラミングを体験しよう～

東京地下鉄株式会社 **ProgLab**

開催時間 10:00～14:00
場 所 第5集会室
対 象 者 未就学年長・小学生・中学生のお子様と保護者の方
参加条件 申込不要 当日参加OK(先着順に整理券配布)

「東京メトロ×プログラボ」では、お父さま一人ひとりに向けて、ロボットプログラミングの楽しさを体験していただきます。ロボットプログラミング教育を通じて未来を担う子どもたちの夢を実現するアカラを行います。

10 怪我と身体の痛みの相談コーナー

北区柔道接骨師会

開催時間 10:00～14:00
場 所 第4集会室
参加条件 申込不要 当日参加OK

北区柔道接骨師会による、相談コーナーです。日頃気になっていた身体の痛みやお悩みなどを専門家に相談できます。ぜひお気軽にお立ち寄りください!

11 カゴメ健康直送便

「つぶより野菜」試飲会

カゴメ株式会社 **KAGOME**

開催時間 10:00～14:00
場 所 大ホールロビー前
参加条件 申込不要 当日参加OK

6種の国産野菜(※1)350g分(※2)使用。飲むという野菜そのものを味わっているような「つぶより野菜」をお試しください。
※1 レモンは海外産です。※2 野菜飲料は野菜原料の全成分を含むものではありませんが、不足しがちな野菜を補うためにお役立てください。

12 あるきた

健康アプリ「あるきた」登録会 & ポイント付与キャンペーン

開催時間 10:00～14:00
場 所 抽選会コーナー隣

健康アプリ「あるきた」をダウンロードして会員登録していただいた方に、(すでに会員登録いただいた方も含む)特典として「あるきたポイント」500ポイントをプレゼントします!初めてのポイントで景品の抽選に応募できます。
※会員登録いただいた方が対象となります。アプリをダウンロードされただけでは対象となりませんのでご注意ください。

●マークのプログラムは当日受付(先着順に整理券配布)となります。配布時間▶10:00～ 配布場所▶健フェス受付◆
※整理券は数に限りがございます。無くなり次第配布終了とさせていただきますので、予めご了承ください。