

今年の夏休みはカラダあそびでスタート!

家族deカラダいいこと スポーツフェスタ



親子で楽しむ**運動対決**から**健康診断**まで「カラダにいいこと」まるごと体験!

2023 / **7 / 22** 土
10:00 ~ 16:00 **2部入れ替え制**

① 午前の部 10:00~12:30 ② 午後の部 13:30~16:00

会場 ゼビオアリーナ仙台
宮城県仙台市太白区あすと長町 1-4-10
(地下鉄南北線「長町駅」から約5分/JR「長町駅」から約6分)

参加料 1家族 **1,000円** (税込)
(5名までにつき)

事前予約制 親子で**NEW運動会**

スポーツプログラム



健康測定

- 身長計
- 血管年齢測定
- 体組成計
- 骨量測定
- 足型測定

親子で体力測定

- 垂直飛び (ヤードスティック)
- 握力
- 立ち幅跳び
- 長座体前屈

事前予約制 こどもめんえききょうしつ etc...

*プログラムは一部変更になる場合がございます。詳しくはホームページにてご確認ください。

☞ 表面のQRコードをチェック!

主催 「いいね!スポーツ」せんだいアクティブライフスタイル推進事業実行委員会 (仙台市など)

協力 キリンビバレッジ株式会社、株式会社仙台89ERS、ゼビオアリーナ仙台、株式会社マイナビフットボールクラブ、明治安田生命保険相互会社

参加方法は
ウラ面へ!

開催日時

1 午前の部 10:00~12:30

2 午後の部 13:30~16:00

午前の部と午後の部の2部入れ替え制です。
お申し込みの際に参加の部をご選択ください。

各回定員 **500名**

参加料

1 家族(5名までにつき) **1,000円**(税込)

※せんだいアクティブライフスタイルカード 年間発行料として



機能的表示食品

お申し込み方法

右のQRコードを読み取り、ホームページの応募フォームからお申し込みください。 ※定員に達し次第、お申し込みを締め切らせて頂きます。



お問い合わせ

運営事務局：khb東日本放送 みやぎプロモーション室

E-mail miyapro@khb-tv.co.jp TEL 022-304-3056 (平日10:30~17:00)

せんだい アクティブライフスタイルとは?



通勤時や外出時にエレベーターではなく階段を利用することや、ガーデニングや掃除など日常でのちょっとした取り組みも少し負荷をかければスポーツになります。

「スポーツ」と聞くと

なんだかやる気がでてこない…

そんな人も多いのでは?



! アクティブライフスタイルの具体例

- お腹をへこませながら歩く
- 開脚ストレッチをしながら洗濯物を畳む
- 信号待ちの時はつま先立ちで立つ
- ランチはあえて少し遠くの店に行く
- スクワットしながら歯磨きするなど



せんだいアクティブライフスタイルでは健康づくりを目的として日常生活の中で意識的・継続的に身体を動かすことを習慣化するイベントを開催しています。