

安城市  
健康づくり  
フェア

みんなで始めるウェルネス

# Smile Day!

ココロもカラダも健康に、ケンサチな暮らしを始めよう!

2017.9.30 [SAT] 10:00»16:00

**参加無料!!**  
(一部体験料が必要です)

会場

**アンフォーレ**

JR安城駅から徒歩5分

## ケンサチ トークショー

特別  
講演

元シンクロ日本代表の  
青木愛さんによる  
「健康づくり」に関する  
トークショーを開催。

時間 / 10:00~  
場所 / ホール  
定員 / 220名

※事前応募制  
応募方法は裏面を  
ご参照ください。

シンクロ元日本代表  
**青木 愛さん**

## スイーツ ウォーキング

スイーツを堪能しながら、  
ウォーキングの楽しさを体感!!

時間 / 10:30~(受付10:00~)  
場所 / スタート:願いごと広場  
定員 / 200名(先着順)



## 健康づくり Smile エクササイズ

ダンスや音楽をテーマにした  
市民参加型のエクササイズを開催。

時間 / 10:45~15:30  
場所 / ホール・多目的室 定員 / 各50名

- はじめてのヨガ
- 歌って踊れるヤマハ青春ポップス
- ケンサチダンスをみんなで踊ろう!
- 健康落語 など



## ケンサチ マルシェ

20店舗  
集合!!

癒し・美・健康をテーマに、  
キッチンカーや健康グッズのお店が大集合!

時間 / 10:00~16:00 場所 / 願いごと広場



## ケンサチセミナー 健康測定会 & Smile 健康ブース

健康に関する講話や  
無料の健康測定、  
メディカルチェックの他、  
健康に関する様々な  
企業が出展します。

## キッズ健康づくり Smile ワークショップ

普段なかなか体験できない  
スポーツに挑戦しよう!!

時間 / 10:00~16:00  
場所 / 願いごと広場

- スポーツチャンバラ体験
- なわとびワークショップ
- ダブルタッチ体験
- 大縄とび体験 など

※一部体験料が必要です。



上記以外にも健康に関するイベントが盛りだくさん!!  
詳しくは裏面をご覧ください。

※都合により、内容を変更する場合があります。予めご了承ください。※詳細は安城市ホームページをご参照ください。

プログラムに参加する際は、  
運動しやすい服装で  
お越しください。

子どもから大人まで  
誰でも参加OK!

# 9月30日(土)はアンフォーレで楽しもう!!

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00

ホール

## オープニング セレモニー& ケンサチトークショー

特別  
講演

ゲストにシンクロナイズドスイミング北京五輪代表の青木愛さんを迎え、現役引退後毎日行っている健康法、現役時代の厳しい練習で得たボディメンテナンスから生まれるココロの健康の大切さについて伺います。

●定員 / 220名  
●時間 / 10:00~11:15



### プロフィール

1985年東京都生まれ。中学2年から井村雅代氏(現日本代表監督)に師事する。北京五輪出場を最後に現役に引退。引退後は、テレビ出演等を通じてシンクロに隠れた幅広いスポーツに関わっている。

## ケンサチセミナー

安城更生病院、八千代病院から講師の先生をお招きし「自分は健康だと過信していませんか? 一知つておきたい心臓のこころ」をテーマに心臓や心臓病について、予防の為の生活について、わかりやすいセミナーを開催。

●定員 / 255名(先着順)  
●時間 / 11:20~12:50

### 【事前予約】

●申込 / メールにて9月13日(水)必着  
代表者氏名、参加人数(2名まで)を明記の上、下記アドレスまでメールを送りください。  
【安城市健康づくりフェア事務局】  
anjo-kenkofair@yet-as.co.jp (応募専用)  
※当日、空席がある場合はご参加いただけます。

### Smile エクササイズ

## ケンサチ エクササイズ

歌って踊れる  
ヤマハ青春ポップス

「カラオケ以上、レッスン未満」。少体を動かして、楽しく声を出して、ポーズで快感。簡単な振り付けなので誰でも気軽に楽しんでいただけます。

●定員 / 50名(先着順)  
●時間 / 13:30~14:30



## エンディング

ケンサチダンスを  
みんなで踊ろう!

伊藤ゆりさんによる「JANG DA-RA RING」の生歌と安城商店街アイドル「看板娘。」と一緒にケンサチダンスを踊って盛り上げよう!

●時間 / 15:00~16:00



多目的室

### Smile エクササイズ

## はじめてのヨガ

日常生活で生じた歪みを調整したり、きれいな姿勢を目指します。

●定員 / 50名(先着順)  
●時間 / 10:45~11:45

協力:東祥(ホリデスポーツクラブ)

### Smile エクササイズ

## らくらくエアロ

歩くペースで行うはじめての方の為のエアロビクス。体を動かす楽しみが味わえます。

●定員 / 50名(先着順)  
●時間 / 12:00~13:00

協力:東祥(ホリデスポーツクラブ)

### Smile エクササイズ

## はじめての ベリーダンス

はじめての方でも安心。下半身や腰回りを中心に動かしながら、美ボディラインを目指します。

●定員 / 50名(先着順)  
●時間 / 13:15~14:15

協力:東祥(ホリデスポーツクラブ)

### Smile エクササイズ

## 健康落語

喜楽一門会による落語を開催。いっぱい笑って、ココロとカラダをリフレッシュ!!

●定員 / 50名(先着順)  
●時間 / 14:30~15:30

エントランス

## 健康測定会

健康づくりのきっかけとして、簡単な健康測定会を実施します。

●時間 / 10:00~16:00

協力:スギ薬局

## Smile 健康ブース

健康に係る様々なブースが出展し、健康づくりに役立つ情報を提供。

●時間 / 10:00~16:00

○安城更生病院 ○八千代病院 ○株式会社東祥(ホリデスポーツクラブ)  
○日本赤十字 ○勤労食 ○保健センター

3F 健康支援室

### Smile 教室

## 姿勢改善講座

健康に欠かすことのできない、正しい姿勢やストレッチなどをレクチャーします。

●定員 / 20名(先着順)  
●時間 / 10:40~11:10

協力:東祥(ホリデスポーツクラブ)

### Smile 教室

## ケンサチ 栄養教室

安城市健康づくり食生活改善協議会(ヘルスメイト)の皆様による朝食をテーマにしたお話しと試食があります。

●定員 / 30名(先着順)  
●時間 / 11:20~12:20

協力:食生活改善協議会(ヘルスメイト)

### Smile 教室

## 簡単体操教室

お子様から高齢者の方まで、誰でも簡単に行える健康体操を実施。途中からでも気軽に参加できる教室です。

●定員 / 20名(先着順) 協力:東祥  
●時間 / 12:35~13:05 (ホリデスポーツクラブ)

### Smile 教室

## 親子簡単料理教室

株式会社勤労食による、健康をテーマにした親子料理教室を開催します。

●定員 / 親子20組(先着順) 協力:  
●時間 / 14:00~15:30 株式会社勤労食

### Smile 教室

## 姿勢改善講座

●定員 / 20名(先着順)

協力:東祥(ホリデスポーツクラブ)

●時間 / 13:15~13:45

願いこと広場

## ケンサチマルシェ

【キッチンカー】  
Backs yard/sora1-na café/TAKOYAまんぶく/KNOP

よごべす/暮れん坊チキン/ROUTE18/ブルーバビオン

●時間 / 10:00~16:00

【テント出店】  
ちゃり弁/たい焼き 結実多/なないろ工房/はらべこ菓子店 天祥堂/淳ちゃん焼きそば

con amore/回復や/sourire./@アンガー/bon bon~/ヘルシークラブ sunrise/フジプロ

20店舗  
集合!!

## オリジナルなわとび作り体験

縄と持ち手を自由に選んで自分だけのオリジナルなわとびを作っちゃおう。

●定員 / 200名(先着順) ※材料費500円が必要です。 ●時間 / 10:00~16:00



## ダブルダッチ&大縄とび体験

誰でも自由に参加できる、ダブルダッチ&大縄とび体験を実施。

●時間 / 11:00~11:30  
14:00~14:30

## スポーツチャンバラ体験教室

いざ真剣勝負! スポーツチャンバラで思いっきり体を動かそう。 ※小・中学生対象

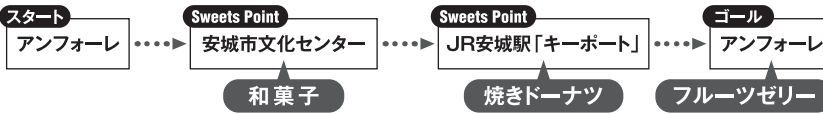
●定員 / 各回20名(先着順) ●時間 / 11:00~、12:30~、14:30~(各回1時間)

## スイーツウォーキング

新美南吉にちなんだ壁画を見ながら約1.6kmの「ででもしコース」をウォーキング。各チェックポイントでは地元で人気のスイーツを楽しむことができます。

●定員 / 200名(先着順)  
●時間 / 10:30~14:00(受付 10:00~)

ででもしコース [全長 約1.6km]



※プログラムに参加する際は、運動しやすい服装でお越しください。

※都合により、内容を変更する場合があります。予めご了承ください。

詳しくは安城市ホームページをご覧ください。



当日は混雑が予想されます。駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

【個人情報取り扱いについて】

●お送りいただいた個人情報は法律に基づいた要請があった場合を除き、ご本人の同意がない限り第三者には提供いたしません。

●個人情報データの保管や削除など厳重に管理し、当事業以外の目的では使用いたしません。

### 周辺案内図

