

大森東地区

参加無料  
予約不要

# 健康まっり



かけっこ教室があるびよん  
裏も見るびよん

©大田区

はねびよんも会場に来るよ!  
参加賞あり(先着500名様)  
☆はねびよん健康ポイントスタンプスポット☆

あなたの健康見える化!

測定メニュー盛りたくさん!

測ってみよう!

## 運動習慣をつけて健康ライフを!!

### 歩行姿勢測定

自分の歩き方の「癖」センサーに向かって歩くだけで、簡単に測定!

### ヘモグロビン測定

ヘモグロビンは、赤血球の中に含まれるタンパク質で、血液中の酸素を全身に運搬します!

### フードモデル栄養チェック

実物大のフードモデル使い、エネルギーや脂質の量など栄養バランスが瞬時にわかります!

### ベジチェック

野菜の摂取量の測定値を12段階で表し、野菜の充足が分かります。

### 血管年齢測定

抹消血管循環の状況を測定し、血管年齢を知ることができます。

### 大森東地区にお住まいの方の運動状況

普段から歩くことを心掛けている  
運動時間が週に1時間未満

いいえ  
45.6%

大田区全域 37.4%

はい  
54.8%

大田区全域 48.8%

(令和3年度 大田区☆キラリ健康調査より)

2022年

10月30日(日)

10:00~15:00

開場 大森第四小学校 (大田区大森南3-18-26)

大森第四小学校に臨時駐輪場あり

※混雑時は、さわやか信用金庫大森南支店にも開設

【主催】大田区 【協力】大森東地区自治会連合会・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

※動きやすい服装・運動靴でお越しください  
(革靴・ヒールは不可)



【問い合わせ先】

大田区糎谷・羽田地域健康課  
(電話) 03-3743-4161  
(FAX) 03-6423-8838



## 人生100年

を見据えた健康寿命延伸プロジェクト

©大田区

# 大人も子どもも楽しく走ろう! かけっこ教室

(1秒縮まるコツ!)



©大田区

こんな方にオススメ!! ●きれいなフォームで走りたい  
●ケガをしない走り方を身につけたい

時間 **10:30~11:45**

場所 **校庭**(雨天体育館)

講師 六郷もうり整骨院 / n's整体院 対 象 **小学生以上(大人もOK)**  
毛利 就樹 院長



先着30名 10:30までにお越しください

## ボッチャ体験

●家族やともだちとみんなでたのしもう! 親子で一緒にプレイOK

Boccia

時間 **13:00~14:30**

場所 **校庭**(雨天体育館)

**当日先着順** (体育館の場合、人数制限あり)  
時間内随時受付



### あなたのまちの自治会長がご案内!

#### 大森東の歴史ガイドツアー

&

#### 健康ウォーク



時間 **午前の部 11:00~12:00 (受付10:30~)**

**午後の部 13:30~14:30 (受付13:00~)**

集合場所 **校庭**(雨天の場合は中止)

※午前と午後で歩くコースは異なります。