

鵜の木地区で
運動が週1時間未満の人の割合は**約半数!**※

めざせ**100歳!!!**

参加された方に
プレゼント進呈!
(先着順)

お子様も一緒に楽しもう!
はねぴょんも会場に来るよ!

参加無料
予約不要



©大田区

祝・水

オトナの 体力測定

2022 in 鵜の木

住みやすいまち 鵜の木で、
運動習慣をつけて健康ライフを!

11月23日

10:00~15:00

会場:大田区民プラザ
地下1階 体育室
(東急多摩川線 下丸子駅すぐ)

健康UPのためのメニューが盛りだくさん!

ベジチェック

野菜、きちんととれている?
特殊な機械に手のひらを
かざしてチェック!

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!

体力測定

健康診断は受けているけれど、
体力測定はしていない・・・
自分の「カラダレベル」を
測ってみよう!

血管年齢

私の血管、年相応なのかな?
自分の血管年齢を知って、
若返りを目指そう!

ワークショップ 今すぐ!エクササイズ

お子様から大人まで、
一緒に楽しめるエクササイズ!
親子で楽しくフィットネス!



講師:HIROKO先生
(フィットネスイン
ストラクター)



動きやすい服装で
お越しください!

人生100年
を延ばした健康寿命延伸プロジェクト

主催 大田区 健康政策部・保健所

協力 東邦大学 医学部 衛生学教室 他

お問合せ 調布地域健康課 (☎03-3726-4145)

★お車でのご来場はご遠慮ください。

★会場は土足禁止のため、室内履きのご持参をお勧めします。

★はねぴょん健康ポイント対象イベント★

イベント詳細情報はこちら



イベントに参加して はねびょん健康ポイントをゲットしよう!!



11月23日(祝・水)に開催する「オトナの体力測定」や今後実施されるイベント(「鶺の木クイズラリー」、「鶺の木カップ」)に参加すると、はねびょん健康ポイントがもらえます。
ポイントをためて応募すると抽選で景品が当たります!
家族や友人と気軽に、楽しみながら健康づくりができます。ぜひご参加ください。



ポイントの取り方

- ① はねびょん健康ポイントアプリをダウンロード
- ② 「イベント・セミナー参加登録」ボタンを押す
- ③ 「人生100年健康寿命延伸プロジェクト」ボタンを押す
- ④ 「鶺の木地区」ボタンを押す
- ⑤ 参加月を選択し、イベント名を入力する



アプリダウンロードはコチラ



イベント情報はコチラ

今後実施されるイベントはコチラ!(令和5年2月予定)



鶺の木クイズラリー

鶺の木地区で「クイズラリー」を実施予定です。地域や健康に関するクイズに答えて、景品をゲットしよう!



©大田区



はねびょんスタンプ探索

スマホのGPS機能を活用して、区内にある施設など約500か所以上のスタンプを探索。はねびょんスタンプを集めて、キャラクター図鑑を完成させよう!
11月23日イベント当日の会場や鶺の木クイズラリーの開催日以降、地区限定のはねびょんスタンプが出現予定です。



©大田区

アプリを使った
ウォーキングイベント



鶺の木地区☆対抗ランキング『鶺の木カップ』

鶺の木クイズラリー開催期間中にウォーキングに取り組むことで、はねびょん健康ポイントアプリ内の合計歩数、一日の平均歩数を鶺の木地区の参加者同士で楽しく競い合えます。

- 時期 鶺の木クイズラリーと同時期に開催予定
- 対象 鶺の木地区の在住、在勤の方でイベントへの参加を希望される方
- 参加方法 上記<ポイントの取り方>をご参照ください。イベント名『鶺の木カップ』と入力
- 結果発表 上記期間終了後、ランキング結果や地区全体の取り組み状況をアプリ内の大田区からのお知らせで発表します。上位入賞者には、景品をプレゼント!



©大田区

鶺の木カップの結果発表	
1位	はねびょんさん 300,000歩 (10,000/日)
2位	おーちゃんさん 290,000歩 (10,000/日)
3位	きつぷりさん 280,000歩 (10,000/日)
4位	わくわくさん 270,000歩 (10,000/日)
5位	ドンドンさん 260,000歩 (10,000/日)

最大100位まで結果発表予定



このイベントは、大田区が東邦大学医学部衛生学教室と共同して取り組んでいる「人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクト」の一環で企画・運営しています。
※令和3年度大田区☆キラリ健康調査より