

報道関係者 各位

令和7年2月14日
岩沼市政策部総合戦略課

運動足りてる？

運動体験会で健康な体づくり！

市民への効果的な運動方法の普及のため、月1回公開講座を実施し、活動をしている「スマイルヘルスサポーター」「元気サポーター」がコラボし、運動体験会を開催します。当日はストレッチやリズム体操などの運動の他、保健師によるミニ講話、握力測定なども実施します。

ぜひ、取材にお越しください。

【日時】 2月21日 14時～15時30分

【場所】 勤労者活動センター 多目的室

【内容】 ①握力測定

②保健師によるミニ講話

③運動の体験（ストレッチ、筋トレ、リズム体操等）

※詳細は別紙をご確認ください。



岩沼市マスコットキャラクター

岩沼係長

【問合せ】

岩沼市 健康福祉部 健康増進課 大橋・谷地・小池

電 話：0223-23-0794

メール：hokenshi@city.iwanuma.miyagi.jp



気軽に運動したい方、大募集！

市内で活動中の健康づくり運動普及サポーターさんによる

運動体験会を開催します！

参加無料
申込不要

令和7年2月21日（金）

14:00～15:30

場所 勤労者活動センター

【持ち物】上履き（運動靴）、バスタオル、手ぬぐい、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

※体験会中はマスクの着用にご協力をお願いします

体験会メニュー

- 1 握力測定をしてみよう！
- 2 保健師によるミニ健康講話「握力測定結果・ヒートショック」
- 3 ストレッチ
- 4 筋力トレーニング
- 5 リズム体操

皆さんがよく知っているあの曲に合わせて体操します！



健康づくり運動普及リーダーとは？

運動の楽しさ、気持ち良さを多くの人に知ってもらい、運動を生活の中に取り入れてもらえるよう地域で活動しているサポーターさんたちです。

スマイルヘルスサポーター

月に1回、保健センター（今年度はいわぬま市民交流プラザ）で市民公開講座を行っています。様々なリズム体操で楽しく身体を動かしています♪



元気サポーター

月に1回、勤労者活動センターで体験会を行っています。ストレッチや筋トレを中心にしっかり身体を動かします！



普段の市民公開講座や体験会の日程は広報でご確認ください。

＜問合せ＞ 岩沼市健康増進課 ☎0223-23-0794