



2026

今年も
スタンプラリー
実施!景品も!



大野南 市民健康まつり



6.7日
10:00-14:45



スライドショー

市民健康まつりイベント

骨密度測定・血管年齢測定

10:00~12:00・
13:00~14:45

体力測定

10:00~12:00・
13:00~14:45

遊びにチャレンジコーナー

10:00~14:45

かみしばい

10:00~14:45

ハワイアンソングで体を動かそう

10:00~14:45

健康吹き矢

10:00~14:45

相模大野真向法体操

10:00~14:45

脳トレ体操・呼吸筋体操

10:00~14:45

野菜の重さあて350g

10:00~14:45

わなげ大会

10:00~14:45



開会式 島田館長挨拶



開会式 伊藤実行委員挨拶



大野南
受付

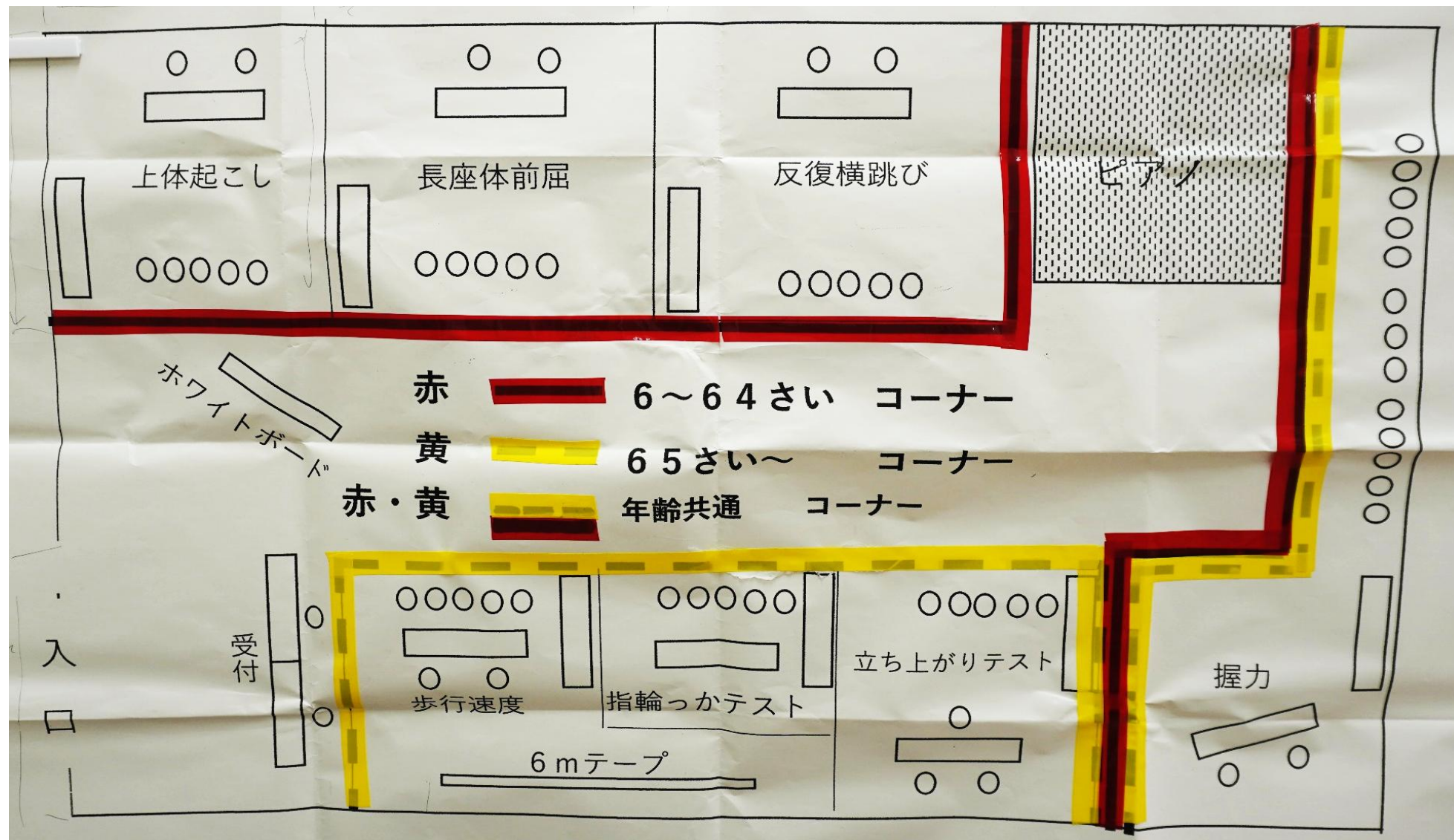


骨密度測定・血管年齢測定



黒河内病院のスタッフの方々
測定、診察ありがとうございました

体力測定レイアウト



体力測定

歩行速度

立ち上がり
テスト

65歳～

指輪っかテスト

体力測定



反復横跳び



長座体前屈



上体起こし

フラダンスで体を動かそう



呼吸筋
脳トレ体操



健康吹き矢

たのしく肺活量を鍛えませんか？



けんこうふき や
健康吹き矢

参加費無料

日程 2025. **6.7** 日

時間 10:00~15:00 (受付終了 14:45)

場所 1階大会議室1

大野南市民健康まつり

★吹き矢の基本動作★



① はじめに、
矢の方向に
足を踏み出す。
矢の方向に
足を踏み出す。
矢の方向に
足を踏み出す。

② 矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。

③ 矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。

④ 矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。

⑤ 矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。

⑥ 矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。

⑦ 矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。

⑧ 矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。
矢を口に含み、
息を吐き出す。

健康吹き矢



まずは
深呼吸から

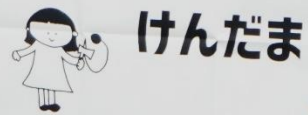
遊びにチャレンジコーナー 魚釣り



遊びにチャレンジコーナー 紙ふうせん



遊びにチャレンジコーナー



けんだま



けん玉



こままわし



わなげ大会



野菜の重さあて 350g



やいばのきんぎょ

野菜の重さあて350g



相模大野真向法体操



健康は自ら創り出す！

まっこうほう

たいそう

真向法体操



かみしばい





スライドショーおしまい

関係者の方々、皆様の協力により、200名以上の入場があり、大成功で無事終わりました。
ありがとうございました。

大野南公民館