

# 健康づくり Day 開催レポート

## ～毎日が楽しくなる健康習慣にあなたもチャレンジ！～

12月7日(日)、熱田文化小劇場にて「健康づくり Day ～毎日が楽しくなる健康習慣にあなたもチャレンジ！～」を開催しました。

当日は、区民の皆さまが笑顔で健康について学び、体験できる充実したひとときとなりました。

---

### 区長挨拶からスタート

イベントは、区長挨拶で幕を開けました。地域の皆さまが健康でいきいきと暮らせる未来を願いながら、楽しいプログラムをご用意しました。



熱田区長による開会挨拶  
会場は期待に満ちた雰囲気に包まれました

---

### パネルディスカッション「健康で充実した未来のために！」

司会はフリーアナウンサーの小堀勝啓さん。

パネリストには、ダンスで健康を広めるSAMさん、名古屋学院大学の富田彩講師、スポーツ施設ルネサンスの丸尾和久さん、講談師で熱田区おしゃべり大使の旭堂鱗林さん、そして熱田区保健環境委員会の伊藤正人会長・伊藤正子副会長の6名が登壇しました。

パネルディスカッションでは、運動を楽しむ工夫や、筋肉は何歳でも育つという朗報、地域交流の大切さなど、健康づくりに役立つ情報が満載でした。



パネルディスカッションの様子  
熱心に語るパネリストと、うなづく参加者



パネリストのSAMさん(ダンサー・ダンスクリエイター)  
が「ダレデモダンス」誕生秘話を語る場面



司会の小堀勝啓さん(フリーアナウンサー)  
親しみやすく軽快なトークにより  
パネルディスカッションが笑いに包まれる



パネリストの丸尾さん(ルネサンス地域健康推進部次長)  
運動が苦手な人も健康づくりに取り組んでいいける秘訣は  
楽しむこと



パネリストの富田さん(名古屋学院大学スポーツ健康学部講師)  
による「筋肉は何歳でも育つ！」という朗報に、会場から驚きの声



パネリストの伊藤正子さん  
(熱田区保健環境委員会副会長)  
人の出会いが健康づくりにつながる



パネリストの伊藤正人さん  
(熱田区保健環境委員会会長)  
犬の散歩が地域交流のきっかけに  
健康づくりは毎日の習慣にすることが大事



パネリストの旭堂鱗林さん  
(講談師、熱田区おしゃべり大使)  
熱田区のウォーキングイベントや  
あつたつながりマップについての紹介

## 体を動かして健康体験！

パネルディスカッション後は、あつたロコモ予防大使による「なごや健康体操 熱田区オリジナルバージョン」を実演。



あつたロコモ予防大使の皆様  
による健康体操の実演  
皆さんの動きが軽やか！

続いて、SAMさんと一緒に「ダレデモダンス」を体験！

「サバイバルダンス」の曲に合わせ、会場全員で楽しく踊り、SAMさんから「この会場の方々は  
100歳まで健康に過ごせますよ！」との力強いメッセージもいただきました。



会場全体が一体となって踊る様子  
熱気と笑顔でいっぱい！

## 笑顔で記念撮影、最高齢は 97 歳！

最後は出演者、ロコモ予防大使、区長、そして参加者全員で記念撮影。

最高齢の 97 歳の女性から「私も一緒に踊りましたよ！楽しかった！」との声をいただき、スタッフ一同感激しました。



出演者・区長・参加者全員で記念撮影

最高齢 97 歳の参加者も元気にポーズ！「楽しかった！」の声に拍手



イベント終了直後の SAM さんと熱田区長



熱田区長と出演者の皆様  
ダンスでつながる、熱田の元気！  
SAM さんありがとうございました！

今回のイベントは、地域の皆さん、出演者の皆さんのお力で「楽しく健康になる」時間となりました。

これからも熱田区は、皆さまの健康づくりを応援してまいります！