

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なりました

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)
 人と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
 あっ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「私も一緒におどりましたよ！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、地域の皆さま、出演者の皆さまのお力で「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！