



健康増進 普及月間

平成29年 9月1日～30日

 [平成29年度健康増進普及月間実施要綱はこちら](#)

健康増進 普及月間とは?

健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが目的です。平成29年度は、食生活改善普及運動と連携して、様々な活動が全国的に実施されています。

平成29年度「健康増進普及月間」統一標語

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

健康増進普及月間イベント

9/16(土)
参加無料!

スマートライフフェスタ

～ココロもカラダもリフレッシュ～



厚生労働省では、健康に対する国民の一人ひとりの自覚を高め、健康づくりを推進していくため、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めて、全国各地で様々な活動を展開しております。

この度、「スマート・ライフ・プロジェクト」では、9月の健康増進普及月間にあたり、日ごろの運動不足解消や健康意識の向上を目的としたイベント「スマートライフフェスタ～ココロもカラダもリフレッシュ～」を開催することとなりました。イベントでは、運動神経や運動経験の有無にかかわらず、誰もが楽しめるスポーツとしてメディアなどでも取り上げられている「ゆるスポ」の体験会や、神宮球場のグラウンドを利用したナイトヨガ体験など、心身ともにリフレッシュができる運動プログラムをご用意しております。また、会場では健康に関するブース展示なども実施する予定ですので、運動不足解消や自身の健康づくりにご関心をお持ちの方は是非この機会にご参加ください！

皆様のお越しをお待ちしております。

開催概要

【第1部】 ゆるスポ体験会

ゆるスポは「スポーツ弱者を世界からなくす」を合言葉に年齢や性別、運動神経や運動経験、障害の有無に関わらず、同じように楽しむことができる新たなスポーツ。日ごろの運動不足を解消したい方や、スポーツを始めたいけど自信が無い方でも、誰もが気軽に楽しめるスポーツをご用意しておりますので是非ご参加ください。

▶ [ゆるスポの詳細はコチラから](#)

時間 15:00～18:00

会場 神宮室内球技場

参加費 無料

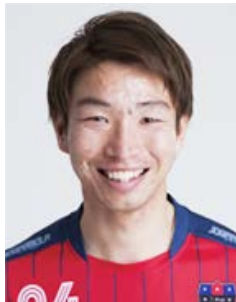
定員 100名

実施競技 [・ブラックホール卓球](#)
[・ベビーバスケット](#)
[・せんたくテニス](#)
[・スポーツかるた](#)
[・ブラインドサッカーシュート体験](#)

スペシャルゲスト



元女子マラソン選手/
いきいき健康大使
有森裕子氏



ブラインドサッカー
選手

※注意事項

・更衣室はありませんので、動きやすい服装及び靴でお越しください。

ゆるスポ体験会参加申込

定員を超えた場合は抽選となります。

【第2部】 ナイトヨガ体験

神宮球場の敷地を利用した、ナイトヨガ体験を開催します。普段は入ることのできない、グラウンド内でのヨガ体験は都会にいながらも、自然の中でヨガをしているような開放感を味わえます。日ごろのストレス解消や運動不足解消をしたい方は是非足をお運びください！

▶ [神宮ナイトヨガの詳細はコチラから](#)

時間 19:30~20:30 (開場 19:00)

会場 神宮球場

参加費 無料

参加資格 18歳以上の方

持ち物 人工芝の上でヨガを行います。
ヨガマットやビニールシート、
バスタオル等お持ちください。

講師



ヨガインストラクター
梅澤友里香氏

※注意事項

- ・雨天・荒天の場合は中止となる場合がございます。
- ・ヒールなど人工芝を傷つける可能性のある靴の場合は、入場時に靴を脱いでください。
- ・更衣室はありませんので、動きやすい服装でお越しください。
- ・飲食はご遠慮ください。（グラウンドでの飲食は水のみ可）
- ・講師・イベント時間は、変更になる可能性があります。ご了承ください。

申込不要！
お気軽にお越しください！

会場アクセス



健康増進関連イベントマップ

今年度も全国各地で様々な 健康増進関連のイベントが開催されます！

各都道府県をクリックすると
それぞれの地域で開催するイベントの情報が表示されます。



健康増進
普及月間

[Pagetop](#) ^

[プライバシーポリシー](#) > [このサイトについて](#)

Copyright(c) Smart Life Project committee & Ministry of Health, Labour and Welfare. All right Reserved.