



自分を知って、体験して健康に！

# もいやま健康フェスティバル

開催日時 2016年3月6日(日) 10時~12時

場所 守山区役所 講堂 (小幡一丁目3番1号)

※公共交通機関をご利用ください

事前申込み不要！  
参加費無料！



(詳細は裏面をご覧ください)

## ★ 最新機器でからだを数値化して 専門家に聞いてみよう！

- ・体組成・骨密度・血管年齢
- ・体のゆがみ・バランス・歩行姿勢チェック

## ★ イベントに参加しよう！

- ・ダブルダッチパフォーマンス  
(全米で人気の2本のなわとびを使ったスポーツです)
- ・キッズをはじめダンスイベント

## ★ ワークショップに参加しよう！

- ・MYなわとび作り(先着100名)
- ・なわとび教室
- ・体幹セミナー
- ・みんなでダンス体験
- ・守山区内地域の取組みやサロンの紹介(粗品進呈)

問い合わせ先：守山区社会福祉協議会 052-758-2011

主催：社会福祉法人 名古屋市守山区社会福祉協議会  
わくわくライフサポート守山

協力：守山区役所 守山区赤い羽根共同募金助成事業  
キョーワ訪問看護リハビリステーション 寄り添い屋  
特定非営利活動法人 日本なわとびプロジェクト  
株式会社OSU Health Support Academy

## タイムスケジュール

- 10:00 開幕  
10:10 ①体幹セミナー  
10:30 **ダブルダッチパフォーマンス**  
10:50 ②なわとび体験&教室  
11:30 **ダンス+みんなでダンス体験**
- ・Candy Drops
  - ・Jelly Beans
  - ・LOLI POP

12:00 閉幕

10:00~12:00

- ・からだ測定ブース
- ・MYなわとび作りワークショップ  
(先着100名なくなり次第終了)
- ・地域の取組み紹介ブース

### からだ測定ブース

- ・体組成・骨密度・血管年齢
- ・体のゆがみ・バランス
- ・歩行姿勢チェック

### 守山区内地域の取組みやサロンの紹介 (粗品進呈)

MYなわとび作りワークショップ  
先着100名なくなり次第終了



### ①体幹セミナー

トッププロが取り入れて話題の体幹トレーニング  
アスリートだけでなくひざ痛・腰痛の改善など  
日常生活にも有効です！

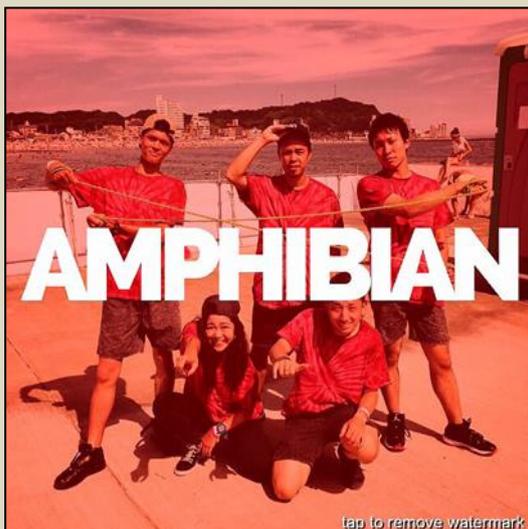


### ②なわとび体験&教室

じぶんで作ったなわとびで飛ぼう！



ダンス&みんなでダンス体験



## ◆◆ ダブルダッチチーム AMPHIBIAN ◆◆

### ◆結成

リーダー森公亮は同志社大学在籍時にダブルダッチで世界大会に出場することを目指してダブルダッチを始める。大学3年生の時に国内大会で優勝。

大学4年生の2013年には念願の世界大会に出場。世界第2位となる。

大学時代共に闘ったメンバーと共に、2015年

「AMPHIBIAN (両生類)」をチーム名に、ダンスとダブルダッチを融合した新チームを結成し、東海地区でダブルダッチの普及を目指す。