

# 健康サポートイベント 活動報告 (イオンモール各務原インター協賛事業)

イオンモール各務原インターの取り組む「健康サポート」をテーマにしたイベントとして、地域職域連携推進部はイオンモール各務原インター内の店舗、Can★Do(100円均一)、スポーツオーソリティと協賛事業を行いました。

どちらのイベントも店舗内の商品を利用して、ただの“健康に関するグッズ”を紹介するだけではなく、どう活用するとどのような効果が見込まれるかを紹介し、『学び』を得ることを目的として開催しました。

参加者の方々より、

『ゴムバンドは持っているけど色によって硬さが違うのは知らなかった。とにかくきつい方がいいと思ってた。

これからは教えてもらった方法でからだの場所ごとに運動しようかな。』

『インソールがこんなにも効果があるなんて知らなかった。』

『バランスボールが家にあるけど、使い方がわからず片付けていたので教えて貰えてよかった』

など運動の習慣化に繋がるコメントを多数いただけ、健康増進の一助になるイベントになったのではと感じました。

来年度も依頼があれば、地域職域連携推進部として事業を行っていきたいと思います。

最後に一般の方々への健康増進・フレイル予防に関して、興味のある方々が見えたら、イベントに参加してみませんか。

下記の連絡先までお気軽にご連絡ください

地域職域連携推進部 富田純也 [j.tomida.pt@gmail.com](mailto:j.tomida.pt@gmail.com)

理学療法士が教える  
**健康サポート**  
Can★Do グッズで

イオンモール各務原3FのCan★Doで取り扱っている100円グッズを活用し、健康維持、健康増進にお役立ていただける日々の取組みやトレーニングをご紹介します。

知って得する

- パソコン姿勢改善コーナー
- 足裏リラクゼーションコーナー
- 肩こり改善グッズコーナー

公益社団法人 岐阜県理学療法士会

意外と知らない  
理学療法士が勧める  
**スポーツオーソリティ**  
グッズの使い方

知る 見る 試す

- インソールの装着体験
- バランスボールの効果的な使い方体験
- セラバンド(ゴムバンド)の正しい使い方体験

健康グッズの正しい選び方を、知れば、効果的な健康維持につながります。  
理学療法士のグッズの使用法を、見ることで、適切な使い方が学べます。  
実際にイベントに参加し、体験することで効果を得られます。

公益社団法人 岐阜県理学療法士会

スポーツオーソリティ & 岐阜県理学療法士会がお届けする  
**健康サポートイベント**

日時 1/13(土) 9:30~16:30 (最終受付 16:10)  
場所 1F センターコート

イオンモール各務原インター2階のテナントスポーツオーソリティと岐阜県理学療法士会がタイアップして、みなさんの健康をサポートするイベントの第2段を開催します!

- ノルディックウォークボールの使い方を、歩行体験しながら学んでいただきます。  
※気に入ったボールがあればその場で購入も可能です(購入は任意)。
- 足型測定器で足の形状を知り、ご自分に合ったシューズを選べるようになります。  
測定無料
- 専用機器でシューズに挿入するオリジナルインソールがその場で作れます。  
有料
- 理学療法士の指導のもと、腰に装着して歩行するだけでわかる歩行分析システムAYUMIEYE <アユミアイ>で歩き方を学びます。  
無料
- 体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・脂質を定量的に分析する機器のInBody(インボディ)を使用した理学療法士の食生活を中心とした健康相談会を無料で開催し、推奨の健康補助食品も会場で開催します。

メニューすべてに参加可能です。※軽便車の利用はございません。

SPORTS AUTHORITY X 公益社団法人 岐阜県理学療法士会