心も体も健康に

こおりヘルスアップDAY 2025を開催しました

町と「こおり健康楽会」の共催による健康イベント「こおりヘルスアップDAY2025」が11月9日、屋内温水プール・多目的スタジオ「イコーゼ！」で開かれ、約500人が参加しました。

「ふるさと福島への想いと願い～体も心も健康に～」と題した健康講演会では、福島市出身の俳優・タレント「なすび」さんが、実体験に基づくユーモアを交えた軽妙なトークで、東日本大震災からの復興活動や、4度目の挑戦で成し遂げたエベレスト登頂のエピソードを披露。参加者の心を強くつかむ内容で、会場は終始、笑いと感動に包まれました。

「なすび」さんのユーモアを交えた軽妙なトーク

参加者の心を強くつかんだ講演

また、小学生以下を対象とした楽天イーグルス公式チアリーダー 東北ゴールデンエンジェルスによる「チア体験教室」では、球団歌に合わせ、元気いっぱいに体を動かし、笑顔が広がりました。

健康測定会では、ベジチェック、インボディ、血管年齢、骨健康度測定、脳活力トレーニングを行い、自身の現在の体の状態を再確認したり、柿を使ったビタミンスムージーの試飲も好評でした。

このほか、伊達薬剤師会の調剤体験、伊達ネットワーク委員会の認知症簡易チェック、町スポーツ協会によるスポーツテストや減塩クイズ、減塩食の試食、企業ブース展示も行われ、来場者は多彩なプログラムを通して、自身の健康状態を確認しながら、健康づくりへの意欲と関心を一層高める機会となりました。

楽天イーグルス公式チアリーダー「東北ゴールデンエンジェルス」の「チア体験教室」

こおりヘルスアップDAY 2025

健康測定会・企業ブース等

血管年齢測定・骨健康度測定

筋肉量や体脂肪率などを簡単に測れるインボディ測定

脳活力トレーニング

伊達薬剤師会（調剤体験など）

ビタミンスムージー試飲

明治安田生命保険相互会社（ベジチェック測定）

伊達ネットワーク委員会（認知症簡易チェックなど）

町スポーツ協会（スポーツテスト）

みやぎ生協・コープふくしま

国分東北株式会社（減塩クイズなど）

大塚食品株式会社（減塩食の試食）

～ご協力、ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました～