



健康の駅

秋田ゆりほんじょう フェスティバル

2025

入場無料

会場
由利本荘総合防災公園
ナイスアリーナ

2025.11.8(土) 10:00-15:00

日ごろから健康づくりに取り組んでいる団体や企業などが多数参加し、体験や展示により、みなさんの身体や心にあった健康づくりの方法をご提案します。

健康の駅小規模駅登録団体による、気軽にできる体操や運動、製作体験

市内の福祉事業所による物販

企業や協力団体による展示など

申し込みが必要な催し

(詳しくは市ホームページをご覧ください)

■フットパスの集い in 由利本荘(まち歩き)

■親子で楽しめる

○「ピックルボール体験教室」

○「親子de運動遊び」

講演 「スポーツ栄養士が伝える
いつまでも動ける体をつくる食事」



13:00-14:30 (申込不要)

アリーナ内大会議室

講師：城東スポーツ整形クリニック
スポーツ栄養相談室
室長 長嶋 智子 さん

【お問い合わせ】

由利本荘市健康づくり課

TEL 0184-22-1834



イベントについて
詳しくはこちらを
ご覧ください



本事業は、SSFアクティブチャレンジの
助成を受けて実施しています

2025.11.8 Sat イベント スケジュール

体験・展示コーナー

インターバル速歩実践会

メインアリーナにて市民インストラクターによるインターバル速歩に関する説明と実践を行います。
運動できる服装・内靴をご用意のうえ参加ください。
時間： 10:00～11:00
担当： いきいきインターバル速歩推進協会

生命の貯蓄体操

身体の芯(インナーマッスル、関節、内臓)を調える体操。技を通して免疫力アップを目指します！
時間： ①10:00～10:45
②11:00～11:45
担当： 生命の貯蓄体操普及会（由利連絡所）

竹や木を使った工作体験

竹あかり等の制作体験を行います。思い思いに作品作りに打ち込んでみましょう。
時間： 10:00～15:00
担当： 本荘海岸林を守る会

在宅保健師等が進める健康長寿体操体験

筋力運動、お口の体操、脳トレなど、健康長寿を目指して「いきいき百歳体操」に取り組みます。
時間： 10:30～11:30
担当： 秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会

出張版「きてけれ～サロン」

楽しく折り紙をしてリフレッシュ！ サロンを利用したことのなかった方もご参加ください。
時間： 10:00～15:00
担当： 由利本荘市声かけボランティア

食生活改善展（試食、ゲーム、展示など）

ご自宅の味噌汁の塩分測定ができます。タッパーなどに味噌汁をいれて会場までご持参ください。
時間： 10:00～15:00
担当： 由利本荘市食生活改善推進協議会

ふるさとの民謡おどり教室

サキホコレ音頭、本荘菖蒲音頭、本荘追分、新本荘追分を踊ります。初心者大歓迎です。
時間： 10:00～12:00
担当： ふるさとの民謡おどり教室

福祉事業所コーナー（物販、展示）

就労支援センターホリデー
障がい者支援事業所くるみの里
秋田県心身障害者コロニー
Lead本荘
障がい者支援事業者 逢い
水林新生園
Workわく絆
(順不同)

講演 「スポーツ栄養士が伝える いつまでも動ける体をつくる食事」



13:00-14:30（申込不要）
アリーナ内大会議室

講師：城東スポーツ整形クリニック
スポーツ栄養相談室
室長 長嶋 智子 さん

お申し込みが必要なイベント

フットパスの集い in 本荘

名所や史跡の説明を聞きながら、まち歩きしてみませんか。お申込みの際は希望のコース、お名前、ご住所、生年月日、連絡先をお伝えください。荒天時、中止。中止の場合はお電話にて連絡します。
本荘まち歩きコース 約5 km(バス移動有)
石脇まち歩きコース 約5 km
担当： 由利本荘フットパス協会、本荘まち歩き案内人の会、石脇まち歩き案内人の会
時間： 8:30～11:30
(受付8時～ 場所：アリーナ正面玄関)
定員： 各コース 20人
参加料： 200円(当日徴収。保険料、資料代)
持ち物： 当日は熱中症防止のため、参加者各自で水分補給ができる飲料をご持参ください。
申込期限 11月4日(火)まで
申し込み先 市健康づくり課
(TEL: 0184-22-1834)

右のQRコードからもお申込できます



ピククルボール体験会

会場： メインアリーナ
時間： 11:00～12:00
対象： 小学生以上
持ち物： 室内用靴、タオル、飲み物
※申込がない場合も参加可能です。
申し込み ナイスアリーナ
(TEL 0184-22-0001)

親子de運動遊び

会場： 柔道場
時間： 13:00～14:00
対象： 年少児～年長児のお子様と保護者
定員： 親子10組
(保護者1人に対しお子様2人まで)
持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物
申し込み ナイスアリーナ
(TEL 0184-22-0001)

企業・その他団体からの出展

秋田県薬剤師会本荘由利支部
明治安田生命保険相互会社
大塚製薬株式会社 ・ 株式会社池田薬局
あきたつ子を健全に育む会
秋田県歯科衛生士会
由利本荘看護学校
市健康づくり課
(順不同)