

子どもからシニアまで楽しめる！
運動・健康・交流を一度に体験できる
健康イベント！

とうえい 元気 フィールド

～みんなで動く、みんなで元気になる一日～

日時

2026年10月12日 月・祝

10:00～15:00

雨天の場合は一部スケジュールが
変更になります。

会場

東栄小学校・ひだまり健康プラザ

参加
無料

東栄小学校 体育館 《対象》中学生以上

FIGHT DO

音楽に合わせてパンチやキックの動きを楽しむ格闘技系エクササイズ



ヨガ

心と身体を整える
リラク্সプログラム



グループセンタジー

音楽に合わせて、ヨガやピラティスの動きを行うフィットネスプログラム



身体改善教室

体のゆがみや不調を改善し、動きやすい体へ



東栄小学校 グラウンド

ゴールデンキッズ

幼児5才～小学生向け
運動神経向上プログラム

※事前予約
必要

楽しく学びながら、運動能力を伸ばそう！



ひだまり健康プラザ 運動指導室

体組成測定会

筋肉量や体脂肪率などを測定し、自分の身体の状態をチェック！測定結果の見方も詳しく説明します。



東栄小学校グラウンド

モルック

木の棒を投げて木製のピンを倒す、子どもから高齢者まで誰でも気軽に参加できるスポーツです。



会議室

健康・栄養講演会

管理栄養士・スポーツトレーナー・保健師による対談。今日から役立つヒントを見つけよう。



※写真、イラストはイメージです。

動いて、学んで、つながる。みんなの笑顔が広がる一日に！



健康づくりを
始めたい方に！



運動不足を
解消したい方に！



子どもの運動能力を
伸ばしたい方に！



健康について
学びたい方に！



家族で楽しく
過ごしたい方に！

主催



協力

アイレックススポーツライフ株式会社

とうえい 元気 フィールド

2026年10月12日 月・祝 10:00～15:00

会場案内 & タイムスケジュール

① 東栄小学校 体育館



② 東栄小学校 グラウンド



会場案内図

各会場は
徒歩で移動できます。



③ 東栄ひだまりプラザ 運動指導室



④ 東栄ひだまりプラザ 会議室



タイムスケジュール (全体スケジュール)

時 間	① 東栄小学校 体育館	② 東栄小学校 グラウンド	③ 東栄ひだまりプラザ 運動指導室	④ 東栄ひだまりプラザ 会議室
10:00	開会式・準備体操 10:00～			
10:15	身体改善教室 10:15～11:00	ゴールデンキッズ 年中・年長 10:15～11:00	体組成測定会 (午前の部) 10:15～11:00	
11:00	ヨガ 11:15～12:00	ゴールデンキッズ 小1・小2 11:15～12:00	モルック 10:15～12:00 (途中休憩あり)	健康・栄養講演会 11:00～12:00
12:00				
13:00	FIGHT DO 13:00～13:45	ゴールデンキッズ 小3・小4 13:00～13:45	体組成測定会 (午前の部) 13:00～14:00	
14:00	グループセンタジー 14:00～14:45	ゴールデンキッズ 小5・小6 14:00～14:45	モルック 13:00～15:00 (途中休憩あり)	
15:00				

持ち物・服装



動きやすい服装



室内シューズ
(体育館)



タオル



飲み物



帽子・日焼け対策
(グラウンド参加の方)

ご参加にあたって

- イベント中は写真・動画の撮影を行います。広報等に使用する場合があるので、あらかじめご了承ください。
- 体調が優れない場合は、参加をご遠慮ください。

ゴールデンキッズ

事前予約フォーム 対象: 5～12歳

こちらからお申し込みください!



参加無料

主催: 東栄町

お問い合わせ先

東栄町 福祉課

TEL.0536-76-1815