潤水都市 さがみはら

令和７年９月１２日
相模原市発表資料

～健康づくりの推進と共生社会の実現を目指して～

健康フェスタ×ほかほかふれあいフェスタを開催します！

『健康フェスタ』『ほかほかふれあいフェスタ』『パラスポーツ体験会』を同日開催します。子どもから高齢者まで、誰でも楽しめる内容となっておりますので、皆様ぜひお越しください。

１　開催日

令和７年１０月１１日（土）午前１０時から午後３時３０分まで

２　目　的

（１）健康フェスタ

「健康づくりの気運の醸成や、誰もが気軽に取り組める健康づくり」

（２）ほかほかふれあいフェスタ

「障害に関する理解や障害児者とその家族、関係者と市民との交流」

（３）パラスポーツ体験会

「パラスポーツの体験等を通じた障害の理解促進」

➡これらのイベントを一体的に開催することにより、『健康づくりの推進と共生社会の実現』を目指します。

３　会場及び内容

（１）健康フェスタ

【会場】ウェルネスさがみはら、けやき会館

【内容】健康づくりに関するブース出展、医療講演会、
元プロレスラー小橋建太さんによるトークショーなど

https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026627/1007369/1025243.html

（２）ほかほかふれあいフェスタ

【会場】あじさい会館、ウェルネスさがみはら前広場

【内容】作品展示、ワークショップ、バンド演奏、ダンス公演、模擬店など

https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/fukushi/1026641/shogai/sports/1006491.html

（３）パラスポーツ体験会

【会場】けやき体育館、市役所本庁舎前

【内容】車いすバスケットボール、フライングディスク、オートバイ乗車体験など

問合せ先

〇健康フェスタについて

健康増進課　直通042-769-8274

〇ほかほかふれあいフェスタ・パラスポーツ体験会について

高齢・障害者福祉課　直通042-707-7055

ほかほかふれあいフェスタ2025

＊開会セレモニー　あじさい会館ホール　10:00～10:30

ウェルネスさがみはら前広場

ステージ（雨天中止）（11：55 ～ 15：05）

★バンド演奏（ウクレレマイスターズ）
（チョップスティックス）

★よさこい・ソーラン（一心）（チーム絆）

★阿波踊り（阿波踊り東林間連）

模擬店等

★参加団体パネル展示
（NPO法人れんきょう）

★日用品・自主製品の販売（相模原やまびこ会）

★手工芸品バザー（生活介護支援事業所のびやか）

★衣料品などのバザー（一般社団法人ラフレックス）

★焼きそば販売（精神保健ボランティアグループひびき）

★パン販売（障害者支援センター松が丘園）

★野菜販売（移動販売つどや）

★けん玉ブース（NPO法人けやきの会）

★子ども用魚釣り
（青少年指導委員連絡協議会）

★ポップコーン（有限会社ジータイム）

★玉こんにゃく・ガチャガチャ・似顔絵
（相模原ボランティア協会）

★コーヒー（株式会社nullus）

★フランクフルト販売
（一般社団法人相模原ダルク）

あじさい会館ロビー

★インフォメーションデスク

★スタンプラリー受付

★作品展示（６日～ 11日）（相模原中央支援学校）

★ワークショップ（障作連）

★里親制度説明会（ふうせんかずら）

あじさい会館ホール

午前
★鼓笛演奏（星が丘鼓笛隊）
★よさこい・ソーラン節（障害者支援センター松が丘園）

午後
★手話ダンス（花言葉）
★ヒップホップダンス（S.N.D.F）
★コーラス（視覚障害者協会・コールジェネシス）

※手話通訳と要約筆記がつきます。
※ご家族や関係者以外の方による写真やビデオ撮影等はご遠慮ください。

あじさい会館６階

★障害者スポーツ体験（ミニSTT）
（神奈川県ライトセンター）

★点訳体験コーナー・活動紹介展示
（相模原市点訳赤十字奉仕団）

★障害者のためのｅスポーツ・マットス体験
（さがみ緑風園）

★点字本の展示・作成体験（相模原市視覚障害者情報センター）

★拡大写本の活動紹介（相模原市拡大写本赤十字団体）

誰でも!! パラスポーツ体験会・オートバイ乗車体験

どなたでも気軽に色々なパラスポーツや
オートバイの乗車体験ができます。ぜひ、お越しください！

パラスポーツ体験会

会場：けやき体育館
競技：車いすバスケットボール、フライングディスクなど
内容：スタッフと一緒に車いすバスケットボールなどの体験ができます！

オートバイ乗車体験

会場：市役所本館前（雨天 あじさい会館6F）
競技：オートバイの乗車体験
内容：補助輪付きオートバイに乗車し、スタッフと一緒に走行するなどの体験ができます！

主催　健康フェスタ：さがみはら市民健康づくり会議・相模原市（健康増進課　☎042-769-8274）
ほかほかふれあいフェスタ：ほかほかふれあいフェスタ 2025 実行委員会（☎042-759-7982）
パラスポーツ体験会：共にささえあい生きる社会パラスポーツ普及啓発実行委員会
（高齢・障害者福祉課　☎042-707-7055）

健康フェスタ ほかほかふれあいフェスタ パラスポーツ体験会

相模原市食育推進マスコットキャラクター サガピー

令和7年10月11日土 10:00～15:30

会場：ウェルネスさがみはら・けやき会館
あじさい会館・けやき体育館・市役所本館前

スタンプラリーに参加すると、先着で豪華景品をプレゼント！ガチャガチャも回せます♫（お子さまに限る）

子どもから大人まで誰もが気軽に参加できる、こころとからだの健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんの楽しいイベントです！当日多数のブース出展も♫ぜひお越しください！

トークショー 13:30～

会場 ウェルネスさがみはら １階ロビー

元プロレスラーの小橋建太さんが来場します！

小橋さんは、1990年代から2013年５月に現役を引退されるまで、プロレスラーとして数々のタイトルを獲得されました。
2006年の腎臓がんの手術後は、並々ならぬ強い意志で壮絶なリハビリを乗り越え、前例のない戦線復帰を果たされました。
そんな小橋さんが、いま考える「健康」そして「健康づくり」とは？
当日はあの熱いチョップも見られるかも・・・！？

医療講演会・相談会

医療講演会 10:00～11:05
相　談　会 11:10～12:00

会場 けやき会館 ２階 大研修室 要事前申込

「慢性腎臓病（CKD）の予防と治療」
～慢性腎臓病を末期腎不全にさせないためには～

腎臓病に関心のある方、健康診断の結果に不安のある方等に、腎臓病への理解を深めてもらい、透析へと悪化しないよう、健康管理に役立てていただくための講演会です。

講演会 相談会 講師 北里大学医学部腎臓内科学講師 和田幸寛 先生
講演会定員 60名（申込不要）　相談会定員 5名（抽選）

相談会申込 9月22日（月）～10月５日（日）
・相模原市腎友会　渡部 ☎080-9814-8016
・神奈川県腎友会事務局 ☎045-321-4621
（火・木・土　10：00～17：00）

ME-BYO（未病とは） 健康と病気の間を継続的に変化している状態を「ME-BYO（未病）」といいます。普段の生活の中で「心身の状態を知り」（＝未病の見える化）、「心身のバランスを整えて、より健康な状態に近づけていく」（未病を改善する）ことが大切です。

演舞 11:00～11:30（雨天中止）

会場 ウェルネスさがみはら 正面玄関前

エイサー演舞
相模原ダルクの仲間が音楽に合わせて、沖縄伝統芸能の琉球太鼓を叩きながら演舞します。大迫力のパフォーマンスをお楽しみください！

体操 12:30～13:00（雨天中止）

会場 ウェルネスさがみはら前広場

長野先生とからだを動かそう！
申込不要！どなたでも参加できます！
長野信一先生と楽しく体操しましょう！

健活！さがみはら 健康フェスタ2025

スタンプラリーの台紙は
1階受付でもらえるよ！

来場の記念に
7階フォトスポットで
自分でチャレンジする
健康づくりを
宣言しよう♪

1階 ロビー

No.	タイトル【出展団体名】	内　　容
1	未病の見える化測定会 【神奈川県いのち・未来戦略本部室】	・県未病指標 ・立位年齢測定（転倒リスク） ※ ME-BYO　BRAND 認定商品 ・ベジチェック ※ ME-BYO　BRAND 認定商品
2	「相模原市トライアル発注認定製品」による 健康づくりブース 【市産業支援・雇用対策課】	相模原市トライアル発注認定を受けた市内中小企業による「メイドインさがみはら」の新製品等の体験ブースです！健康づくりのためのさまざまな技術やサービスを是非ご覧ください！ 車いすロボット／スマートタグ／姿勢改善デバイス／高性能集音器／ハンディダウンケット／健康経営支援サービス　など
3	知ってほしい！「予防救急」 【市救急課】	「予防救急」を知ってもらい、理解を深めた方には工作（プラ板）体験をプレゼント！
4	野菜350g ってどれくらい？ 【相模原市食生活改善推進団体わかな会】	１日に摂取してほしい野菜の量は350g 以上！どれくらいか、小分けした野菜をカゴに入れて計って体験してみましょう。
5	結核をなくそう！ ～「結核は昔の病気」と思っていませんか？～ 【相模原市地域婦人団体連絡協議会】	結核予防パネル展示と結核・胸の病気をなくすための複十字シール募金を行います。募金していただいた方には複十字シールを差し上げます。
6	あまくみないでお塩のはなし 【相模原市栄養士会】	塩分チェックシートを用いて、塩分摂取量を確認してみましょう。

3階 集団指導室１

No.	タイトル【出展団体名】	内　　容
7	高血圧を上手にコントロールしよう！ 【相模原市健康づくり普及員連絡会】	高血圧を早期発見・対処により生活環境の改善を進め、健康寿命の延伸をはかる。健康測定で血圧、フレイル予防の自己診断！
8	血管年齢を測ろう！ 【市保健センター】	血管年齢を測定できます。保健師や管理栄養士から、 血管年齢を若く保つためのアドバイスも受けられます！

3階 集団指導室２

No.	タイトル【出展団体名】	内　　容
9	知って安心！みんなで認知症を理解しよう！ 【市在宅医療・介護連携支援センター】	９月の認知症月間に実施したイベントの様子など、 認知症に関する様々な情報を展示しています。
10	筋力、姿勢、聴力のチェックをしてみませんか？ 【市高齢・障害者支援課】	自分のお体の状況等の簡易チェックを行います。 この機会に、自分自身のお体のことを把握してみましょう！
11	神奈川県 認知症未病改善キャラバン 脳体力トレーナー “CogEvo®” の体験 ※神奈川県 ME-BYO BRAND 認定商品 【(株) トータルブレインケア】 【(株) 日本旅行】	脳体力 UP ！脳体力トレーナー ”CogEvo®” で 脳体力測定を体験してみませんか？どなたでも参加 OK です！

3階 プレイルーム《事前申込制》

No.	タイトル【出展団体名】	内　　容
12	足と健康　足底圧測定 ①13：00～ 13：15　②13：30～ 13：45 ③14：00～ 14：15　④14：30～ 14：45 【公益社団法人　神奈川県柔道整復師会　相模支部】	足底圧測定を行った後に、相談者へのアドバイスを行います。 【定員70名（申込順）】 要事前申込　９月22日（月）～ 10月５日（日） 申込 市コールセンター　☎042-770-7777

3階 エレベーター前

No.	タイトル【出展団体名】	内　　容
13	「お母さん・お父さんになるってどんな感じ？」 【市子育て支援センター　母子保健班】	お子様から大人まで妊婦体験や育児体験（赤ちゃん人形の抱っこなど）ができます。ミルクや離乳食の展示あり。

3階 一般健診室

No.	タイトル【出展団体名】	内　　容
14	お口の健康相談 【神奈川県歯科衛生士会相模原支部】	噛む力、滑舌チェックでお口の健康を再発見！
15	口腔機能チェック　13：00～ 15：30 【公益社団法人　相模原市歯科医師会】	歯科医師による口腔機能チェックを行います。 ※先着順
16	医科健康相談　13：30～ 15：00（受付13：00～） 【一般社団法人　相模原市医師会】	医師による病気や健康等についての個別相談を行います。（医師の専門科目の相違で、必ずしもすべての相談に適切にお答えできない場合がある旨、ご了承ください。）【当日先着10名】
17	薬の相談　13：00～ 15：30 【公益社団法人　相模原市薬剤師会】	薬剤師による薬の相談を行います。
18	薬物乱用防止及びアンチ・ドーピング、セルフメディケーション啓発 【公益社団法人　相模原市薬剤師会】	薬剤師による薬物乱用防止及びアンチ･ドーピング、 セルフメディケーション啓発を行います。
19	こころの健康づくり 【市精神保健福祉センター】	こころの健康づくりに関するパネル展示などを行います。 また、ひきこもりに関する情報や精神障がい者当事者の想いを発信します。
20	すき間時間に働きながら健康増進 【公益社団法人　相模原市シルバー人材センター】	相模原市シルバー人材センターでは、約3,000名の会員さんが元気に活躍しています。働くことを通じて、健康の維持・増進や生きがい作りをしてみませんか？
21	みんなで防ごう食中毒！ 【市生活衛生課（食品衛生班）】	啓発パネルを展示し、食中毒の予防に役立つ情報をお伝えします。
22	ペットの写真コンテスト入賞作品展示 【市生活衛生課（動物愛護管理班）】	ペットとのふれあいは人の生活に潤いをもたらします。 心温まるペットの写真を是非見に来てください。
23	正しく知ろう『がん』～大腸トンネル探検隊！当日相談も気軽にお声がけください～ 【市健康増進課（成人保健班）】	『がん』の早期発見のためにできること、もし『がん』と診断された時に慌てないための情報などを紹介します。

6階 学校保健検査室《事前申込制》

No.	タイトル【出展団体名】	内　　容
24	キッズ調剤体験 ①10：20～ 11：20（受付10：00～） ②13：20～ 14：20（受付13：00～） 【公益社団法人　相模原市薬剤師会】	小学３～６年生を対象とした、薬局薬剤師の業務内容の体験を行います！ 【定員12名（各回６名）（申込順）】 要事前申込　９月22日（月）～ 10月５日（日） 申込 右記二次元コードから

7階 視聴覚室

No.	タイトル【出展団体名】	内　　容
25	モルック体験とオリジナル缶バッチ作成体験 【公益財団法人　相模原市スポーツ協会】	とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめるモルックの体験やオリジナル缶バッチの作成体験、スポーツ協会の活動を紹介します。
26	白衣の思い出！記念写真 【公益社団法人　神奈川県看護協会相模原支部】	お子様から大人まで、看護師の白衣を着て記念写真を撮ります！ 「ナースの道のり」パネル展示「看護の心」ビデオ放映も行います。
27	食育やってみよう！ 【市健康増進課（健康づくり班）】	食育に関するパネル展示、チラシ・リーフレットの配架、 食育動画の放映等
28	ボッチャ体験 【相模原市スポーツ推進委員連絡協議会】	年齢･性別･障害の有無に関係なく誰とでも楽しめるスポーツ「ボッチャ」の体験！
29	顕微鏡をのぞいてみよう！ 【市衛生研究所】	顕微鏡を使って、普段は見えないミクロの世界を観察してみませんか？ 衛生研究所の仕事内容もポスターで紹介しています。

ゴールは
7階エレベーター前！
スタンプを集めたら
景品と交換しよう！

ごはん cafe さくら
営業中

場所　ウェルネスさがみはら２階
時間　10：00 ～ 15：30
電話　090-2680-3503
お弁当・コーヒー・紅茶
売っています♬(テイクアウト可)