



第39回

みんなで健康になろう

# 健康まつり



むさしのフロントあさか  
けんこう大使

お隣「はあとぴあふれあい祭り」  
と同時開催！

2025年 **11月23日** 日祝

10時00分～15時00分（最終受付 14時30分）

**当日無料開放**

会場

**わくわくどーむ**

（朝霞市大字浜崎27番地）

**無料**

シャトルバスあり



健康づくりのイベントやコーナー  
など盛りだくさん！

自分のカラダのことをもっと知ろう！  
「ベジチェック・血管年齢測定」



スタンプを集めてポップコーンGET

コバトンALKOOマイレージポイントGET

問合せ

保健センター（健康づくり課）

平日 8:30～17:15

☎048-423-4362

**当日(11/23)**

わくわくどーむ（健康増進センター）

☎048-472-6000

アクセス

電車

JR武蔵野線北朝霞駅  
東武東上線朝霞台駅  
徒歩15分

バス

市内循環バス（わくわく号）  
「わくわくどーむ」下車



バスのご案内



無料シャトルバス

市内循環バス

|    | 北朝霞駅発    | わくわくどーむ発 |
|----|----------|----------|
| 9  | 40       | 34       |
| 10 | 10 35 55 | 04 29 49 |
| 11 | 15 35    | 09 29    |
| 12 | 15 36    | 09 30    |
| 13 | 16 36    | 10 30    |
| 14 | 16 36 56 | 10 30 50 |

|    | 北朝霞駅前（市内循環バス） |       |       |
|----|---------------|-------|-------|
|    | わくわくどーむ行      | 宮戸左回り | 宮戸右回り |
| 9  | 57            | 20    | 50    |
| 10 |               | 20    |       |
| 11 |               |       | 30    |
| 12 | 02            | 00 30 |       |
| 13 |               |       |       |
| 14 | 12            |       | 55    |

※バスの時刻は、交通渋滞などで遅延がでる場合があります。  
※無料送迎シャトルバスは健康まつり開催時間内のみ運行します。

【主催】朝霞市  
【協力・協賛】朝霞市健康づくり推進協議会/  
朝霞地区医師会/朝霞地区歯科医師会/朝霞地  
区薬剤師会/(株)セントラルスポーツプラザ

市のHP  
はこちら



# イベント マップ



## インナーガーデンプログラム

10:00 開会式  
10:15 「8020よい歯のコクール」  
優秀者の表彰式  
11:00 バリーダンスショー

A

## 健康栄養コーナー



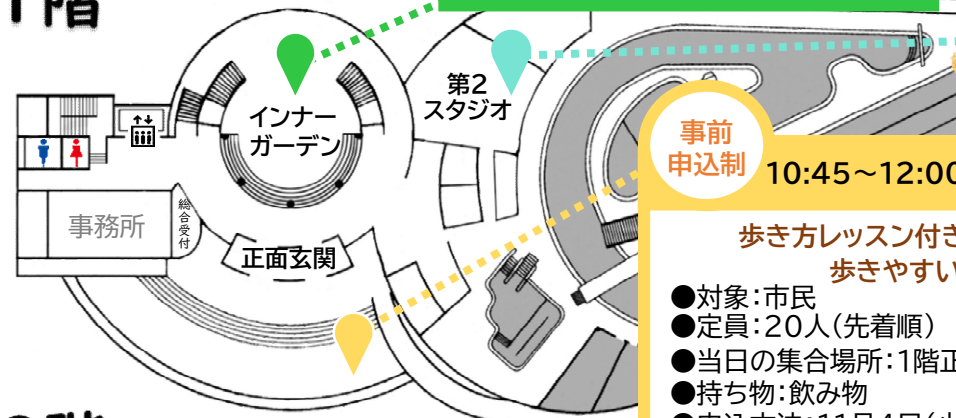
保健師や管理栄養士に相談できる！  
健康相談・栄養相談

野菜は足りてる？指でチェック！

ベジチェック・血管年齢測定

協力：明治安田生命保険相互会社

1階



事前  
申込制

10:45~12:00 黒目川わくわくウォーク

歩き方レッスン付きウォーキング！（約2.5km）

歩きやすい服装と靴で来てね！

- 対象：市民
- 定員：20人（先着順）
- 当日の集合場所：1階正面玄関
- 持ち物：飲み物
- 申込方法：11月4日（火）から  
電話（048-423-4362）、窓口、電子申請（上QRコード）

申込みはこちら↓



2階

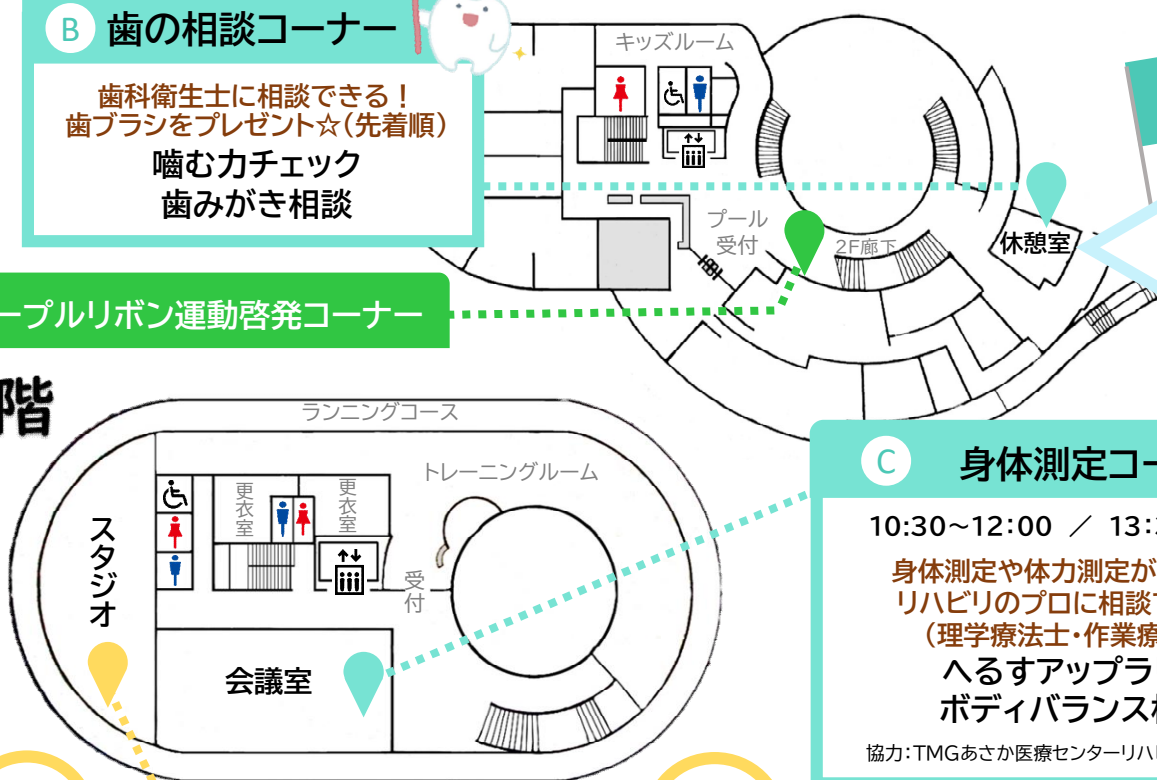
## B 歯の相談コーナー

歯科衛生士に相談できる！  
歯ブラシをプレゼント☆（先着順）

噛む力チェック  
歯みがき相談

パープルリボン運動啓発コーナー

3階



3つスタンプを  
あつめてきてね

ポップコーン  
無料配布



C

## 身体測定コーナー

10:30~12:00 / 13:30~14:30

身体測定や体力測定ができる！  
リハビリのプロに相談できる♪  
（理学療法士・作業療法士）

へるすアップラリー  
ボディバランス相談

協力：TMGあさか医療センターリハビリテーション部

事前  
申込制

パープルリボン運動啓発イベント

第1部 ボディバランスを整えよう

第2部 こころとからだの軸を整えるヨガ講座

- 申込方法：11月4日（火）から  
以下の電話、窓口または電子申請
- 問合せ：それいゆふらざ（朝霞市女性センター）  
☎048-463-2697

詳細はこちら↓



事前  
申込制

11:00~11:45 親子でレッツ・ダンス！

- 対象：市内の3～6歳のお子さんと保護者
- 定員：15組（先着順）
- 当日の集合場所：3階スタジオ
- 持ち物：飲みもの、汗ふきタオル、室内履き
- 申込方法：11月4日（火）から  
電話（048-423-4360）、窓口、電子申請（上QRコード）

申込みはこちら↓



スタンプラリー

スタンプ3つ集めて  
ポップコーンGETしよう☆

A

B

C

ポップコーン  
GET



スタンプを  
3つ集めて  
2階休憩室に  
来てね！