



わたしの暮らしに、ちょっといいこと

MOVE!ひろしま健民!//

ウェルネス ひろしま フェス HIROSHIMA

2025年 11/22 10:00~16:00

ひろしまスタジアムパーク 芝生ひろば

カラダと
ココロ、
整えよ

ステージ | 10:00~

10:10~10:40

Let's get moving!体に良いこと「プラス10」

日本健康運動指導士会
広島県支部
松本 直子 様

ゲスト

ひろしま
健民運動推進大使
山内 泰幸 氏



11:20~12:00

快眠トレンド最前線2025

～睡眠科学と住まいのトレンドから考える、
子育て世代の眠りと健康～

ルームクリップ(株)
RoomClip
住文化研究所研究員
荒津 桂 様



西川(株)
日本睡眠科学研究所 所長
[技術士(情報工学・
総合技術監理)]
野々村 琢人 様



14:10~14:30

「暮らし探求メディアくらしちゃん」コラボ 健康〇×クイズ大会

司会 くらしちゃん編集長
平田 侑子 様

参加賞
あり

ゲスト

ひろしま健民運動
推進大使
栢田 絵理奈 氏



芝生ひろば | 10:00~

#うごチャレ 親子deボール遊び

(1)10:45~ (2)12:10~ (3)13:30~

協力:(公財)広島県サッカー協会 ※各回30分間

広～い芝生で、
子どもと楽しく
遊びながら
カラダを動かそう!
Let'sうごチャレ!



15:00~15:50

サンセットパークヨガ

sur YOGA 代表取締役
ヨガ講師
大下 瞳美 様

日常生活に取り入れられる
ヨガの楽しさを体感ください!



ブース | 10:00~16:00

薬剤師、
あなたの健康ささえ隊
骨粗鬆症予防など、
様々な相談に応じます
(公社)広島県薬剤師会

ウォーキング教室
広島県ウォーキング協会

みんなで「骨活」コーナー 骨活に大切なポイントをお伝えします。

搾乳体験

広酪ミルミルに
会えるよ

広島県酪農業協同組合
広島県牛乳普及協会



骨密度測定【先着120名】

あなたの骨密度は大丈夫?
本格的な骨密度測定と
結果説明がその場で受けられます。

県立広島大学 コツコツ健康増進号

整理券配布 午前分9:30~ 午後分12:30~



無料

自分を知らう! 「体力測定とパーソナルアドバイス」

日本健康運動指導士会広島県支部

Good morning!

わなげであそぼ

ひろしま食育・健康づくり実行委員会
協力:味の素株式会社、広島修道大学

スタジオ2 | 10:00~16:00

テクノロジーで 健やかな暮らし展

協力:LIVING TECH 協会



”カラダとココロにちょっといいことをプラス”な
暮らしかたをご提案します

ひろしま健康づくり県民運動推進会議

・構成団体等の取組紹介

・体幹覚醒体験会

※各回30分間

(1)11:00~ (2)11:40~ (3)13:00~
(4)13:40~ (5)14:20~ (6)15:00~

いつでも・どこでも・誰でも
体幹を目覚めさせ健康な身体を!
協力:(株)体育社



主催:広島県・ひろしま健康づくり県民運動推進会議
協力:味の素株式会社、暮らし探求メディアくらしちゃん、広島修道大学、広島県牛乳普及協会
(公財)広島県サッカー協会、広島県酪農業協同組合、LIVING TECH 協会
協賛:アヲハタ株式会社、カゴメ株式会社、カルビー株式会社、ひろしまスタジアムパーク

お問い合わせ

広島県健康福祉局健康づくり推進課
TEL:082-513-3076

※天候等により、イベントの内容が変更または中止となる場合があります。
※掲載の写真はすべてイメージです。

