



宇都宮ブレックスチアチーム BREXY と一緒に運動をしよう！ 元気あっぱ市民の集いを開催します

本市では、毎年2月22日は「那須烏山市こころを元気にする日」、2月20日～26日は「こころを元気にする週間」と定めています。市民一人ひとりが家族や社会の一員として、他者とのつながりをもっていきいきと生活していくことを支援するため、こころの健康づくりの大切さを幅広く周知し、参加型の運動体験によってこころも身体もたのしく元気になることを目的として開催します。

日時／令和5年2月25日(土)午前9時～正午

場所／那須烏山市保健福祉センター

内容／・宇都宮ブレックスチアチーム BREXY による運動体験

9:30～10:30 未就学児～小学生の親子、65歳以上

11:00～12:00 中学生～39歳以下、40歳～64歳

・骨密度測定

・市内障害者施設によるパンや焼き菓子、飲料等の展示販売



今年で14回目のイベントとなりますが、令和2年度及び3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となったため、3年ぶりの開催となります。毎年こころの健康をテーマに参加型のイベントを開催していますが、今年度は大塚製薬の協賛で宇都宮ブレックスチアチーム BREXY による運動体験をメインとした集いを開催します。長く続くコロナ渦で抱えているストレスを発散し、気持ちよく過ごせるような場としたいと思い企画しました。

主催：那須烏山市

共催：那須烏山市健康づくり推進協議会

この件に対する問い合わせ先

健康福祉課 健康増進グループ 電話番号:0287-88-7115

第14回 なすからすやま

元気あっぴ

先着 200 名に
プレゼントあり！

市民の集い



こころを元気にする日
イメージキャラクター
「ハピネスちゃん」

主催：那須烏山市

共催：那須烏山市健康づくり推進協議会

2月22日は「那須烏山市こころを元気にする日」、
2月20日～26日は「こころを元気にする週間」です。
今年は3年ぶりに『元気なこころ』をつくる集いを実施します。
楽しく運動し、笑顔で過ごしましょう♪ ぜひお越しください♡

日時：令和5年2月25日(土) 9時～12時

場所：保健福祉センター (那須烏山市田野倉 85-1)

ずっと、イキイキ！プロジェクト 栃木

内容：☆宇都宮ブラックスチアチーム

BREXY と楽しく運動しよう！ (要予約・無料)



cTOCHIGI BREX INC.

対象年齢	定員	時間
未就学児～小学生の親子	15組	9:30～10:30
中学生～39歳以下	15名	11:00～12:00
40歳～64歳まで	20名	11:00～12:00
65歳以上	20名	9:30～10:30

☆骨密度測定 (予約不要・100名まで・600円・20～80歳)

☆パン職人いっぴ、ピストロパールドヴォーテ、
カフェ・みつわ等の展示販売 (なくなり次第終了)

※運動・骨密度測定ともに、対象者は那須烏山市に住所がある人に限ります



☆運動参加希望の方は、2月10日(金)までに電話等でお申込みください。

問合せ・申込：那須烏山市健康福祉課 健康増進グループ 電話 88-7115