

広島県主催 特別イベント

みんなで 気軽に 楽しく

家族でスポーツ体験&測定

# ファミスポ広場

Famispo Hiroba

参加  
無料

子育て中のパパもママも遊び盛りのワタシもボクもみんなで  
楽しく運動チャレンジ!

開催日

福山  
会場

2024年 9月7日(土) 10:00~17:00  
ゆめタウン福山 イベントスペース 広島県福山市入船町3-1-60

広島  
会場

2024年 9月29日(日) 10:00~17:00  
LECT イベントスペース 広島県広島市西区扇2-1-45

次回開催のご案内

福山会場 2024年 11月30日(土) ゆめタウン福山

広島会場 2024年 11月16日(土) LECT

キミの長所を最新AIが分析!  
君にぴったりのスポーツが見つかる!



AIがあなたの姿勢を  
その場で診断&最適なエクササイズを提案



専門家による  
親子で楽しめる運動遊びを体験!



体験時間 8分 DigSports

最新のAI運動能力測定システムが、オリンピック種目を含む74種類の競技の中から、ボクにワタシにあったスポーツを提案します!

体験時間 5分 シセイカルテ

AIがあなたの姿勢を分析し、あなただけの改善エクササイズを提案します!

体験時間 30分

親子のできるボールを使った運動遊びやストレッチ等を体験いただけます!

その他にも  
家族の健康に役立つ  
情報満載!

当日は、測定、体験とその場でアンケートにお答えいただいた方にドリンクをプレゼントします

1回目 現状を知ろう!体験しよう!

ママ・パパ ▶ シセイカルテ  
ワタシ・ボク ▶ DigSports  
親子 ▶ 運動遊び

モニターチャレンジ  
楽しく運動しよう\*

オンラインフィットネスや親子で運動遊びなどで楽しく運動継続!イベント当日に配布するカレンダーに記録しよう!

2回目 効果を実感!

モニター参加のママ・パパさんにシセイカルテを再体験!効果を実感しよう!

さらに

記録をつけたカレンダーを持参してその場でアンケートに協力いただくとスポーツグッズなど素敵なプレゼント!

\*参加費100円で、月額3,980円(税抜き)相当のティップネスのオンラインフィットネスプログラムがモニター期間中の12月末まで受講できます。

\*1回目、2回目どちらかのみでの参加でも可能ですが、アンケートのご協力をお願いします。ただし、プレゼントはありません。

主催:広島県 共催:広島市、福山市、ひろしま健康づくり県民運動推進会議、(公財)広島県教育事業団、(公財)広島県サッカー協会、(公財)福山市スポーツ協会  
協賛:キリンビバレッジ(株)、(株)ミカサ 協力:NPO法人トップス広島、ミズノ(株) 包括連携協定:(株)イズミ、第一生命保険(株)

\*本チラシは、令和6年度スポーツ庁補助事業を活用しております。\*この体験会の様子を主催者が写真撮影します。ホームページ等への写真の掲載については、予めご了承ください。

\*この事業で主催者及び運営委託者が取得した個人情報は、適切に管理し、運動継続に向けた検証材料として使用させていただきます。また、本事業及び関連事業の周知や連絡などにも使用させていただきます。

# 家族みんなで健康ミライへ!

おうちでやってみてね!

## ボールを使った運動あそびメニュー



### 01 足の周りもゴロゴロ

足を広げて座り、背中を押された状態で足の周りにボールを転がせていく。

#### POINT

背中を押しながら、膝が曲がらないように膝を押さえてあげてね!



### 02 コロコロキャッチ

しゃがんだ状態でボールを転がしてキャッチ。

#### POINT

慣れてきたら、スピードアップやもっと離れてやってみよう!



### 03 ボールでバウンド

投げられたボールを持って、ボールに当てて跳ね返す。(ボールが2ついるよ)

#### POINT

慣れてきたらお互いボールを持って、跳ね返しあいをするといいよ!(ボールが3ついるよ)



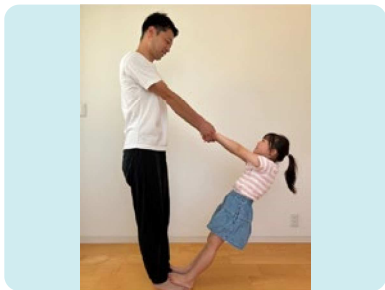
### 04 カラダでバウンド

「膝」「頭」「胸」など言ってボールを投げ、投げられたボールを体に当てて、跳ね返そう!!

#### POINT

慣れてきたら離れてやってみよう!

## ちょっとした隙間でストレッチ

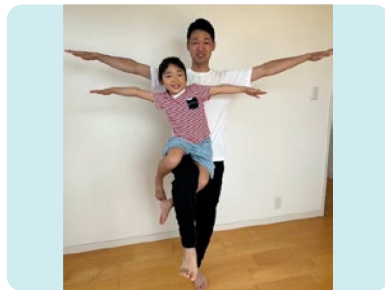


### 01 旗

お様が大人の足の上に乗って両手を握り背中と肘を伸ばしましょう。

#### POINT

お互いの手はしっかりとつなぎましょう。



### 02 フラミンゴ

大人は、上げた太ももの上にお子様を乗せて両手を広げましょう。

#### POINT

お子さまが落ちないように両手を添えて徐々に手を放していきましょう。



### 03 ポートこぎ

向かい合って、お互いが開脚し両手をつないで、交互に前に倒れたり後ろに倒れたりします。

#### POINT

膝を曲げないように、でも無理しない範囲で行いましょう。



### 04 タッチ

お子様と一緒に「タッチ」し合いましょう。

肘と肘/足の裏と足の裏/おしりとおしり/ほっぺたとほっぺた/お互いが後ろ向きになり、両足を広げた間から両手タッチ等

#### POINT

声を掛け合いながら、笑顔で行いましょう。

## 運動・スポーツが手軽にできる施設はこちら

広島県立  
総合体育館  
(グリーンアリーナ)

〒730-0011  
広島市中区基町4-1



広島県  
総合グランド

〒733-0036  
広島市西区観音新町  
2-11-124



広島市  
スポーツ協会



福山市  
スポーツ協会



## 便利に使えるアプリはこちら

運動チャレンジ  
モニター参加者限定!

健康リズムが自然と身に付くアプリ  
「QOLism キュオリズム」

詳しくは会場で!

福山市民  
限定!

アプリ「健康マイレージ」で  
楽しく運動を続けよう!

詳しくは  
こちらから!

