



まつど健康ハッピーフェスタ2025 ～はじめよう！未来の自分にちょっとイイこと～

健康づくりのきっかけを発見できる体験型イベント「まつど健康ハッピーフェスタ」を、令和7年11月16日（日）に松戸運動公園で開催します。

健康づくりイベントとしては今年で10回目の開催となります。

【特徴】

①「健康松戸21応援団[※]」等による過去最多の出展（3ステージ、27ブース）

誰でも簡単にできるストレッチ体操などのステージコンテンツや口腔がん検診、血管年齢測定などのブースがあります。

②特別講演会「動けるカラダを保つために～整形外科医からのアドバイス～」の開催

医師による講演後、フィットネスジムによる筋肉体操を行います。

③健康ウォークラリー

歩幅計測プログラムの体験会と、各チェックポイントでシールを獲得するウォーキングイベントを同時開催します。

※「健康松戸21応援団」とは…本市では市民の健康づくりを応援する企業・団体を「健康松戸21応援団」として登録し、市民の健康づくりを協働で推進しています。医療関係団体・企業・地域活動団体など、多種多様な組織が入団しています。（入団数：229団体 令和7年9月末現在）

【実施概要】

●開催日時 令和7年11月16日（日）10時～13時

（最終受付12時30分）※入退場自由

●会場 2カ所（松戸運動公園 体育館及び陸上競技場）

（住所：松戸市上本郷4434）

※荒天時は体育館内のみで開催

●主催 松戸市健康推進課

●協力 健康松戸21応援団、松戸市健康推進員

●参加費 無料



やさシティ、まつど。
matsudo

【内 容】

<体育館>

★ 10時～10時30分

- ・開会式（市長出席予定）
- ・特別講演会「動けるカラダを保つために～整形外科医からのアドバイス～」

講師：八柱みどりの整形外科 むなかた かおる 宗像 薫 医師

協力：サクラフィットネス

★ 10時40分～12時30分（予定）

- ・ステージ（体験）[全3ステージ]

ズンバフィットネスダンス、みんなでエアロビクス、やさしいストレッチ体操

★ 10時30分～13時（予定）

- ・屋内ブース（体験・測定）[全23ブース]

- 口腔がん検診
- 血管年齢測定
- inbody 体成分測定
- 簡易血糖検査
- 笑いヨガ
- 箸を使った豆運びゲーム
- フレイル簡易チェック
- みんなでつくる健康の木
- 骨密度を測ってみよう！
- 未来ノート書き方講座
- ベジチェックで野菜摂取量を測定
- 大人も子どもも OK！姿勢診断＆プロトレーナーの改善アドバイス
- 親子で体験♪ はじめての健康マージャン
- 血流チェック／内臓脂肪チェック／握力測定
- 脳の活性化！運動＋知的課題のプレパサイズ®
- 未来の自分のために認知症やフレイルのリスクを知ろう
- 脳と聞こえの気づき体験ブース
- シセイカルテ AI 姿勢分析で体の歪みを分析
- セラバンドで筋トレ＆スクエアステップ
- 足から健康になろう！メディカルウォーキング体験
- 反射神経測定/ VR ゴーグル着用のメテオブラスター体験
- 働き盛りからのフレイル対策＆手洗いセルフケア体験
- 足の健康をチェック！セルフケア体験





やさシティ、まつど。
matsudo

＜陸上競技場＞

★ 10時10分～13時（予定）

・ 屋外ブース（体験）[全4ブース]

- ミャンマー伝統スポーツ「チンロン」体験
- ユニバーサルスポーツ「ディスクゴルフ」
- ユニバーサルスポーツ「モルック」
- 健康ウォークラリー with 「TOKI WALK」

【問い合わせ先】

〒271-0072 千葉県松戸市竹ヶ花74番地の3 中央保健福祉センター3階
松戸市健康医療部健康推進課

☎ 047-366-7486 FAX 047-363-9766

✉ mckenkou@city.matsudo.chiba.jp

まつど健康 ハッピーフェスタ 2025

はじめよう！
未来の自分に
ちょっといいこと

参加無料
雨天決行
申込不要

日時

11月16日

日

会場

松戸運動公園
体育館・陸上競技場

10:00～13:00

体育館内ステージ



開会式・特別講演会／10:00～10:30

動けるカラダを保つために

～整形外科医からのアドバイス～

講師／八柱みどりの整形外科 宗像 薫 医師

協力／サクラフィットネス

※開会式への参加者は優先的に体育館内ブースへご案内します。



今年も、みのりちゃん登場！
筋肉体操もあるよ！

体育館内ステージ

10:40～12:30 (予定)

- ズンバ
フィットネスダンス
- みんなで
エアロビクス！
- やさしい
ストレッチ体操

体育館内ブース（一例）

10:30～13:00 (予定)

- 骨密度を測ってみよう！
- inbody 体成分測定
- 血管年齢測定
- 口腔がん検診
- ベジチェックで野菜摂取量を測定
- 足から健康になろう！
メディカルウォーキング体験

陸上競技場屋外ブース

10:10～13:00 (予定)

- ミャンマー伝統スポーツ
「チンロン」体験
- ユニバーサルスポーツ
「モルック」・「ディスクゴルフ」
- 健康ウォークラリー
with「TOKIWALK」

ポイントを回って
シールを集めよう！
ガチャができるよ！



スタンプラリー開催

好きなステージ・ブースに参加して **シール** を集めよう！

3以上 集めてアンケートに回答すると
参加賞 がもらえるよ！



主催：松戸市
協力：健康松戸21応援団・松戸市健康推進員
問い合わせ：松戸市健康推進課 ☎047-366-7486



◀◀◀ イベント公式ホームページはこちら



まつど健康ハッピーフェスタ

検索

まつど健康ハッピーフェスタ2025

～はじめよう！未来の自分にちょっとイイこと～

体育館内ステージ

●ズンバフィットネスダンス

ウィーウィドゥズズンバフィットネス

●みんなでエアロビクス！

シンコースポーツ(株)

●やさしいストレッチ体操

NPO法人人材パワーアップセンター

体育館内ブース

体験

●未来の自分のために認知症やフレイルのリスクを知ろう

松戸市医師会

●大人も子どももOK！姿勢診断&プロトレーナーの改善アドバイス

サクラフィットネス

●未来ノート書き方講座

(株)きずなホールディングス「家族葬のファミリー」

●親子で体験♪ はじめての健康マージャン

みのり台健康麻雀センター

●脳の活性化！運動＋知的課題のプレパサイズ®

エーザイ(株)

●シセイカルテ AI姿勢分析で体の歪みを分析

シンコースポーツ(株)

●セラバンドで筋トレ&スクエアステップ

NPO法人人材パワーアップセンター

●足から健康になろう！メディカルウォーキング体験

はれの日サロン／健康サークル・スパークジョイ

●笑いヨガ

まつど☆笑いヨガ推進会

●働き盛りからのフレイル対策&手洗いセルフケア体験

千葉県松戸健康福祉センター

●足の健康をチェック！セルフケア体験

松戸市立総合医療センター

●箸を使った豆運びゲーム

健康医療政策課

●脳と聞こえの気づき体験ブース

高齢者支援課／旭神経内科リハビリテーション病院 他

●みんなでつくる健康の木

健康推進課地域保健班

陸上競技場屋外ブース

●ミャンマーの伝統スポーツ「チンロン」体験

ミャンマーの伝統的な足技スポーツを体験！
輪になってボールをつなごう！



協力：流通経済大学福ヶ迫研究室

●健康ウォークラリー with「TOKIWALK」

チェックポイントを回り、シールを集めるとガチャができる♪
さらに千葉大学の研究者による、歩幅計測プログラムの紹介と体験会も実施！

※「TOKIWALK」は常盤平の健康ウォーキングプログラムです。

協力：千葉大学予防医学センター 健康都市・空間デザインラボ

協力：政策推進課SDGs推進担当室

●ユニバーサルスポーツ

「モルック」・「ディスクゴルフ」

同じ投げの競技でも楽しみ方いろいろ！

協力：松戸市スポーツ推進委員連絡協議会

協力：シンコースポーツ(株)

協力：松戸ディスクゴルフ体験クラブ

体育館内ブース

測定

●口腔がん検診

松戸歯科医師会

●血管年齢測定

SOMPOひまわり生命保険(株)

●ベジチェックで野菜摂取量を測定

明治安田生命

●血流チェック／内臓脂肪チェック／握力測定

カーブス松戸上本郷／メンズ・カーブス松戸上本郷

●簡易血糖検査

松戸市薬剤師会

●反射神経測定／VRゴーグル着用のメテオブラスター体験

日本生命

●inbody体成分測定

ニッセイセントラルフィットネスクラブ松戸

●フレイル簡易チェック

健康推進課地域保健班

●骨密度を測ってみよう！

健康推進課健診担当室

- ▶上履き・外靴用の袋・飲み物をご持参ください。(動きやすい服装でお越しください)
- ▶駐車スペースが限られているため、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
- ▶発熱や風邪の症状などがある方は、ご来場をご遠慮ください。