

各報道機関 様

KJ00581285
2025年12月12日

発信課	観光スポーツ部スポーツ推進課
担当者	小野・道下
連絡先	電 話 直通23-1944／内線6346
	F A X 26-8624
	E-mail sport@city.asahikawa.lg.jp

分 類	イベント・行事 <input checked="" type="checkbox"/> 募集 <input type="checkbox"/> 契約・入札 <input type="checkbox"/> 会議・説明会 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/>
日 程	令和8年1月12日 12時00分 ～ 令和8年1月12日 16時30分
発表項目 (行事名)	けんスポ！
概 要 (趣旨・日時・ 場所・内容等を 記入すること。)	行事名：けんスポ！ 日 時：令和8年1月12日（月・祝）12時～16時30分 （株）ニッポンウェルネスセミナーは12時～15時30分 場 所：旭川市宮前2条1丁目 社会医療法人元生会 森山病院（屋内会場） あさひかわ北彩都ガーデン鏡池（屋外会場） 内 容： ○ 社会医療法人元生会森山病院会場 ・ （株）ニッポンウェルネスセミナー 12時～15時50分：要申込・無料 第1部「運動する体を作る栄養～決め手は『貯筋食』」 体力・気力・睡眠を整え、「食べる力」で更に健康アップ！ 講師 村上祥子先生～公立大学法人 福岡女子大学 客員教授 第2部「10歳若返る！『インターバル速歩』—その背景と効果のエビデンス—」 世界が注目する日本式ウォーキングを実践！ 講師 能勢博先生～国立大学法人 信州大学大学院 医学系研究科 特任教授 ・ 健幸ブース 重心動揺・足底圧分布計測、開眼片脚立ち、握力測定 など ・ ストレッチヨガ：要申込・無料 ・ スポ！challeブース ポッチャ、スポーツスタッキング ○ 北彩都ガーデン鏡池特設会場：要申込・無料 ・ 極寒江戸走りティラノサウルスレース 流行の滑りにくい省エネ走法「江戸走り」で、最速ティラノの称号を掴み取れ！ ・ 親子で雪あそび 家族で楽しむ雪あそび ・ 歩くスキー体験 初心者歓迎！手ぶらでOK！
添付資料	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
報道（取材）に当 たってのお願い	
備 考	

けんスポ！

1 趣旨

スポーツを通じた健康づくりの習慣化、きっかけづくりを支援するため、産学官医の連携によるイベントを実施します。

2 日時

令和8年1月12日（月・祝）12時～16時30分

（株）ニッポンウェルネスセミナーは12時～15時30分

3 場所

旭川市宮前2条1丁目

社会医療法人元生会 森山病院（屋内会場）

あさひかわ北彩都ガーデン鏡池（屋外特設会場）

4 内容

(1) 社会医療法人元生会森山病院会場

ア （株）ニッポンウェルネスセミナー 12時～15時50分：要申込・無料

（ア） 第1部「運動する体を作る栄養～決め手は『貯筋食』」

体力・気力・睡眠を整え、「食べる力」で更に健康アップ！

講師 村上祥子先生～公立大学法人 福岡女子大学 客員教授

（イ） 第2部「10歳若返る！『インターバル速歩』—その背景と効果のエビデンス—」

世界が注目する日本式ウォーキングを実践！

講師 能勢博先生～国立大学法人 信州大学大学院 医学系研究科 特任教授

イ 健幸ブース

重心動揺・足底圧分布計測、開眼片脚立ち、握力測定 など

ウ ストレッチヨガ：要申込・無料

エ スポ！challeブース

（ア） ボッチャ

（イ） スポーツスタッキング

(2) 北彩都ガーデン鏡池特設会場：要申込・無料

ア 極寒江戸走りティラノサウルスレース

流行の滑りにくい省エネ走法「江戸走り」で、最速ティラノの称号を掴み取れ！

イ 親子で雪あそび

家族で楽しむ雪あそび

ウ 歩くスキー体験

初心者歓迎！手ぶらでOK！

5 登録料

参加パスポート 500円（18歳未満無料）

その後の「けんスポ！」無料（イベント内容によっては料金徴収する場合があります。）

6 参加者プレゼント

あさひかわ健幸アプリ 50 ポイント(セミナー参加者は 100 ポイント)付与

ニッポン「めっちゃラク クッキーミックス」

麒麟「麒麟 おいしい免疫ケア」など

けんスポ!

ASAHIKAWA
CITY

スポーツ習慣・はじめての一步

1.12 2026
MON

12:00-16:30

(株)ニッポンウエルネスセミナーは
13:00-15:50

場所/社会医療法人元生会
森山病院・北彩都ガーデン鏡池
(宮前2-1)

登録料
500円

18歳未満無料

(株)ニッポン
ウエルネスセミナー

要申込

無料

世界が注目する
日本式ウォーキングを実践

講師

公立大学法人 福岡女子大学
客員教授 村上祥子先生



講師

信州大学医学部
特任教授 能勢 博 先生



83歳の
料理研究家

体力・気力・睡眠を整え、
「食べる力」で更に健康アップ!

カラダチェック



申込不要

MUST TRY!

ストレッチヨガ



要申込

ボッチャ・スポーツスタッキング



申込不要

鏡池特設会場

日本初!?

極寒江戸走りティラノ
サウルスレース



要申込 無料

親子で雪あそび
を楽しもう!!



共催：旭川市スポーツ推進委員会

歩くスキー
体験会



参加者

プレゼント

・あさひかわ健幸
アプリ50ポイント
・ニッポンめっちゃラク
クッキーミックス
・キリン免疫ケア

主催：旭川市・けんスポ!実行委員会 23-1944

協賛：(株)ニッポン・北海道キリンビバレッジ(株)

協力：社会医療法人元生会森山病院・サニタス24・旭川パラスポーツ協議会

旭川市立大学短期大学部赤堀ゼミ・旭川スキー連盟

今後のけんスポ! 予定

2/8 2/15
日 日

詳細・申込は
旭川市HPこちらから



参加費
無料



世界が注目する
日本式ウォーキングを实践
体力・気力・睡眠を整え、
「食べる力」で更に健康
アップ！



(株)ニッポン ウェルネスセミナー

1/12 MON 13:00~ 15:50

社会医療法人 元生会 森山病院 (宮前2-1)

8階MORIYAMAホール

講師の紹介

説明 「『アマニ』で運動する身体をサポート！」
株式会社ニッポン ヘルスケア事業部 企画チームマネージャー 有川由紀子

第1部 「運動する体を作る栄養
～決め手は『貯筋食』」

料理研究家
管理栄養士
公立大学法人 福岡女子大学
客員教授

村上祥子先生



83歳の
料理研究家

第2部 「10歳若返る！『インターバル速歩』
～その背景と効果のエビデンス～」

国立大学法人
信州大学大学院医学系
研究科 特任教授

能勢博先生



終了後 2階ロビーでインターバル速歩を实践！



セミナーに参加された方は、当日同会場1階でカラダチェックなどを実施する「けんスポ！」(12:00~16:30)に無料で参加できます。

詳細・申込



お問い合わせ 旭川市観光スポーツ部スポーツ推進課 ☎ 23-1944

主催：旭川市、けんスポ!実行委員会 共催：(株)ニッポン、社会医療法人元生会森山病院

