

## 旭川市報道依頼



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
	FAX 26-8624
	E-mail sport@city.asahikawa.lg.jp

分類	イベント・行事 [○] 募集 [ ] 契約・入札 [ ] 会議・説明会 [ ] その他 [ ]
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。)	<p>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)ニップ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)ニップ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！『インターバル歩歩』～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        - 重心動搖・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        - 歩くスキ一体験        初心者歓迎！手ぶらでOK！     </p>
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)ニップ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)ニップ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

重心動搖・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) ポッチャ

(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 歩くスキ一体験

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もあります。）

## 6 参加者プレゼント

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

ニッポン「めちゃラク クッキーミックス」

キリン「キリン おいしい免疫ケア」など

# けんスポ!

ASAHIKAWA CITY

スポーツ習慣・はじめの一歩

1.12

2026  
MON

12:00-16:30

(株)ニップンウェルネスセミナーは  
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）

カラダチェック



ストレッチヨガ



ボッチャ・スポーツスタッキング



一度登録すると、後の「けんスポ！」（R8.3月まで）は無料で参加できます！  
無料と記載のあるものは、登録料不要で、参加できます。

登録料  
500円

18歳未満無料

(株)ニップン  
ウェルネスセミナー

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  
信州大学医学部  
特任教授 能勢 博先生

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

体力・気力・睡眠を整え、  
「食べる力」で更に健康アップ！

鏡池特設会場

日本初！？

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  
・ニップンめちゃラク  
クッキーミックス  
・キリン免疫ケア

極寒江戸走りティラノ  
サウルスレース



今後のけんスポ！予定

2/8 2/15

詳細・申込は  
旭川市HPこちらから！

主催：旭川市・けんスポ!実行委員会

23-1944

協賛：（株）ニップン・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



# 参加費 無料



体力・気力・睡眠を整え、  
「食べる力」で更に健康  
アップ！

世界が注目する  
日本式ウォーキングを実践



## (株)ニップン ウエルネスセミナー

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！」  
株式会社ニップン ヘルスケア事業部 企画チームマネジャー 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



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実践！

けんスポ!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。

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)ニップン、社会医療法人元生会森山病院

詳細・申込

