

関係各位

2017年8月24日  
Smart Life Project PR事務局

～毎年9月は「健康増進普及月間」です～

大自然の中でヨガをしているような開放感。  
普段は入ることのできない神宮球場の広大な芝生でナイトヨガを楽しもう!  
人気の「ゆるスポ」も体験会開催!

「スマートライフフェスタ～ココロもカラダもリフレッシュ～」  
のご案内

<日程> 2017年9月16日(土) 【第一部】ゆるスポ体験 15:00～18:00 (開場 14:30)  
【第二部】ナイトヨガ体験 19:30～20:30 (開場 19:00)  
<会場> 【第一部】神宮室内球技場、【第二部】神宮球場(東京都新宿区霞ヶ丘町3-1)

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

厚生労働省では、健康に対する国民の一人ひとりの自覚を高め、健康づくりを推進していくため、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めて、地方自治体とともに様々な活動を展開しております。

それにあたり、「スマート・ライフ・プロジェクト」(注1)では、日ごろの運動不足解消や健康意識の向上を目的としたイベント「スマートライフフェスタ～ココロもカラダもリフレッシュ～」を来たる9月16日(土)に開催いたします。

イベントでは、年齢や運動経験の有無にかかわらず、誰もが楽しめるスポーツとして昨今話題の「ゆるスポ」の体験会や、普段は入れない神宮球場のグラウンドを利用したナイトヨガ体験など、心身ともにリフレッシュができる無料運動プログラムをご用意しております。また、会場では健康に関するブース展示なども実施する予定です。

さらに、当日は高木美智代厚生労働副大臣、元女子マラソン選手/いきいき健康大使 有森裕子氏が第二部「ナイトヨガ」に参加いたします。

運動不足解消や自身の健康づくりにご関心をお持ちの方は是非この機会にご参加ください!

皆様のお越しをお待ちしております。

敬具

(注1) スマート・ライフ・プロジェクトとは、厚生労働省が取り組んでいる「健康寿命をのぼそう!」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動」のこと。

記

- 名称: 「スマートライフフェスタ～ココロもカラダもリフレッシュ～」
- 日時: 2017年9月16日(土)  
【第一部】ゆるスポ体験 15:00～18:00 (開場 14:30)  
【第二部】ナイトヨガ体験 19:30～20:30 (開場 19:00)
- 会場: 【第一部】神宮室内球技場、【第二部】神宮球場  
(東京都新宿区霞ヶ丘町3-1)
- 登壇者: 高木美智代厚生労働副大臣(予定)
- ゲスト: 有森裕子氏、ブラインドサッカー選手 加藤健人氏
- 内容: 15:00～18:00 ゆるスポ体験会  
19:30～ ナイトヨガ体験開始  
厚生労働副大臣 挨拶  
19:35～ 有森裕子氏 挨拶  
19:40～ フォトセッション



申込み・詳細は「スマートライフフェスタ特設ページ」へ  
→ <http://www.smartlife.go.jp/restorative>

スマートライフフェスタ × 検索

## ■開催概要

### 【第1部】ゆるスポ体験会

ゆるスポは「スポーツ弱者を世界からなくす」を合言葉に年齢や性別、運動経験、障害の有無に関わらず、同じように楽しむことができる新たなスポーツ。

時間 15:00~18:00

会場 神宮室内球技場

参加費 無料 定員 約100名 **※要事前申込み**

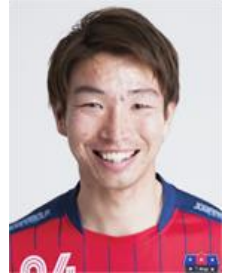
実施競技 ・ブラックホール卓球

- ・ベビーバスケット
- ・せんたくテニス
- ・スポーツかるた
- ・ブラインドサッカーシュート体験

#### <スペシャルゲスト>



元女子マラソン選手/  
いきいき健康大使  
有森裕子氏



ブラインドサッカー  
選手  
加藤健人氏

### 【第2部】ナイトヨガ体験

神宮球場の敷地を利用した、ナイトヨガ体験。普段は入ることのできない、グラウンド内でのヨガ体験は都会にいながらも、自然の中でヨガをしているような開放感を味わえます。屋外球場で約1500人でヨガをする様子は圧巻です。

時間 19:30~20:30 (開場 19:00) ※申込み不要

会場 神宮球場

参加費 無料 定員 約1,500名 参加資格18歳以上の方

持ち物 人工芝の上でヨガを行います。ヨガマットやビニールシート、バスタオル等の敷物をお持ちください。飲み物は水のみ持ち込み可。

#### ※注意事項

- ・雨天・荒天の場合は中止となる場合がございます。
- ・更衣室はありませんので、動きやすい服装及び靴でお越しください。

#### <講師>



ヨガインストラクター梅澤友里香氏

## ■会場アクセス

明治神宮野球場 住所：東京都新宿区霞ヶ丘町3-1



#### <アクセス>

東京メトロ銀座線「外苑前」駅  
3番出口より 徒歩約5分

JR総武線「信濃町」駅 より徒歩12分