

参加費無料

# 心も身体も元気になろうフェスタ

10/19  
(土)  
13:30~

オリンピック 室伏由佳さんからの健康の秘訣や、  
和太鼓フィットネス「エクサドン」体験で、心も身体も元気になりませんか？  
佐渡の医療・介護・福祉の現状もお伝えします！



## 【第1部】

室伏 由佳さん講演

「健康にいつまでも

若々しく過ごすために」

陸上競技女子円盤投・

ハンマー投の元トップアスリート

## 【第2部】

エクサドン（和太鼓）体験会

エクサドンは、

「エクササイズ（運動）」+「佐渡」+

「ドン（太鼓の音）」を合わせた造語からなり、

太鼓と芸能を愉しむ心と身体活動を中心とした

健康増進・介護予防フィットネスプログラムです。



## 【お土産付き】

障がい者授産施設で作っている美味しいお菓子

約千円分をプレゼント。「相川岩百合」のパウンドケーキ、

「チャレンジド立野」のマールクッキーなど



## 【健幸ぽいんとプレゼント】

一般参加の方には佐渡市の「健幸ぽいんと」

1ポイント（やったっちゃポイント）をプレゼント。

◆健康ぽいんと：<https://www.city.sado.niigata.jp/soshiki/2010/58765.html>



詳細、お申込みは裏面へ

主催：一般社団法人 佐渡地域医療・介護・福祉提供体制協議会 共催：佐渡市  
協力：汐彩クリニック、公益財団法人 鼓童文化財団、社会福祉法人とき福祉会、NPO法人立野福祉会

## 室伏 由佳さんのご紹介

1977年 静岡県生まれ、愛知県出身。  
陸上競技女子円盤投・ハンマー投の  
元トップアスリート。



世界陸上競技選手権大会2005年（ヘルシンキ大会）  
女子ハンマー投、2007年（大阪大会）女子円盤投の代表。  
2010年広州アジア競技大会女子ハンマー投銅メダル。

◆公式HP <http://www.attainment.jp/index.html>

## エクサドン（EXADON）のご紹介

エクサドンは、和太鼓を用いた健康増進プログラムです。  
ファシリテーターと一緒に和太鼓に触れる体験を通して、身体を動かしながら  
つながりを実感し、心身がリフレッシュされ、最大の健康リスクである「孤独」  
を改善し、不安やうつなどの「心災」やフレイル、ロコモティブ・シンドローム  
（運動器症候群）、メタボリック・シンドロームなどの「身災」を減らすこと  
を目標としています。プログラムの開発は精神科医の森本芳典氏と鼓童文化財  
団が行っています。

◆エクサドン <https://www.exadon.com/>

日 時

2024年10月19日（土）13:30～15:30 ※開場13:00

場 所

堀記念 金井能楽堂  
〒952-1211 新潟県佐渡市中興甲371番地

※現地集合・現地解散  
※車でお越しの方は、会場の駐車場をご利用ください。

持ち物

靴下、動きやすい服装、飲み物

対象者

佐渡市にお住まいの方（高齢者大歓迎）

定 員

先着50名

参加費

無料

※第1部、第2部どちらか片方のみ  
ご参加は受付しておりません。



## 申込方法

10/11（金）迄に、電話・メール・Googleフォームからお申し込みください。

※メール申込の場合：タイトルを「10/19参加申込」とし、本文に以下①～⑥をご記載ください。

①氏名（フリガナ）、②年代、③居住地区、④電話番号、⑤メールアドレス（任意）、⑥医療介護福祉従事者の参加有無

一般社団法人 佐渡地域医療・介護・福祉提供体制協議会

〒952-1209 新潟県佐渡市千種161 佐渡総合病院内

電話：0259-63-6376 メール：[sadohimawarinet@sado-hp.jp](mailto:sadohimawarinet@sado-hp.jp) Googleフォーム：右のQRコードよりお申し込みください。

