

大分県
秋の健康促進
イベント

あるとっく

—OITA—

参加無料

事前申し込み不要

健康アクションDAY

2025年4月にリニューアルした健康アプリ『あるとっく』が
お届けする健康をテーマにした楽しいイベントです！

ステージでは、気軽にできる体操や運動、みんなで楽しめる
プログラムを開催。

みんなの健康ブースでは、健康チェックや楽しい体験を通して
“健康づくりのヒント”を見つけられます。



日時

2025年9月28日(日) 10:00 ▶ 15:00

場所

トヨタカローラ大分 祝祭の広場

♪ステージ

みんなでからだを動かそう♪

気軽に参加できる楽しいプログラムがいっぱい！

- リズムステップ
- スポーツリズムトレーニング
- 歩き方教室
- かけっこ教室
- 身体のメンテナンス
- みんなでダンス

♡ブース

健康チェックや楽しい体験が
できるブースが大集合！

みんなの健康ブース

詳細は裏面へ

あるとっく 健康スタンプラリー



あるとっくを使って、会場をめぐりながらスタンプを集めよう！
みんなの健康ブースを3つ以上まわって、ステージイベントに1つ
以上参加すると、特製マフラータオルをプレゼント♪

子どもから大人まで楽しめる1日！是非お越しください。

あるとっく

とは？

大分県が健康寿命の延伸を目指して開発した公式健康アプリです。
毎日のウォーキングや健康チェック、イベント参加などでポイントを
貯め、貯まったポイントは協力店での割引等と交換できるほか、
県産品などの賞品が当たる抽選にも利用できます。

あるとっくアプリ
ダウンロード方法は
チラシの裏面を
ご覧ください。



お問い合わせ

秋の健康促進イベント運営事務局 (プランニング大分内) TEL.097-538-9661 (平日9:00~17:00)

イベントステージ タイムテーブル

10:00

リズムステップ

講師 リズムステップインストラクター 吉永 信昭

音楽に合わせてステップを踏んで、楽しみながら脳と身体をトレーニング!

11:00

スポーツリズムトレーニング

講師 スポーツリズムトレーニングインストラクター 吉永 信昭

アップテンポな音楽に合わせてジャンプやステップを行い、リズム感を高めることで、運動機能や集中力、認知機能の向上を目指そう!

12:00

歩き方教室

講師 作業療法士 西山 聖人

あるとつくユーザー必見! 歩き方のコツを楽しく学ぼう!

12:30

かけっこ教室

講師 理学療法士 宮崎 貴大

目指せ自己ベスト! 速く走るためのポイントを知ろう! ※小学生以下が対象

13:00

身体のメンテナンス

講師 フィットネスインストラクター 榎 利津子

ヨガのポーズや呼吸法を取り入れたエクササイズを体験!

14:00

みんなでダンス

講師 フィットネスインストラクター 榎 利津子

最後はみんなでレッツダンス! 音楽に合わせて体を動かそう!

みんなの健康ブース

カゴメ株式会社

推定野菜摂取量を簡単に測定できる「ベジチェック®」を体験できます。

キリンビバレッジ株式会社

健康維持に役立つ「プラズマ乳酸菌」の魅力をご紹介します。

別府大学食物栄養学科

朝食に関する資料配付やレシピ紹介とアンケートを行います。

一般社団法人
大分県歯科医師会

フッ化物洗口体験や歯科医師による歯科相談を行います。

公益社団法人
大分県栄養士会

減塩に関する資料配布と管理栄養士による栄養相談を行います。

公益社団法人
大分県薬剤師会

心電図測定や災害対策医薬品供給車両「モバイルファーマシー®」で調剤体験ができます。

一般社団法人
メディカルウェルネス協会

筋力やバランスを測る体力測定を通して身体の状態を確認できます。

あるとつくアプリダウンロード方法

詳しくは
ホームページを
チェック!



アプリをダウンロード ➡ 初期設定を行う

「新規登録」から各種設定し、利用者情報を入力、IDとパスワードを設定して登録すれば完了!

詳細は、あるとつくホームページ(<https://www.altokoita.jp>)内の「詳しく初期設定方法を見る」をご覧ください。



※全てのプログラムは参加無料、事前申し込み不要です。当日先着順での参加となります。混み具合によっては、待ち時間が出たり、人数制限をかける場合がございます。
※上記内容は、天候・感染症拡大状況・諸事情により変更または中止となる場合がございます。予めご了承ください。 ※ご参加の際はスタッフの指示に従ってください。
※ご参加の際は動きやすい服装と運動のできるシューズでお越しください。 ※熱中症対策として水分補給ができる物を各自お持ちください。
※付近の駐車場の数に限りがございますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。