



東京 2020 大会開幕目前

沼津市出身で14才と6日で金メダルに輝いた 岩崎恭子氏講演会

東京2020大会 げんきなところとからだで応援しよう

伊豆市ではメタボリックシンドローム、高血圧・糖尿病・喫煙習慣のいずれも県平均と比べ明らかに罹患率が高いのが現状です。生活習慣を見直し、生活習慣病の抑制を図り健康寿命の延伸を目的に、「げんえん」、「うんどう」、「きんえん」プロジェクトを推進します。

13:00 ~ 14:30

事前申込
先着
400名

講演内容「泳縁（えいえん）」

- ▶ バルセロナ五輪出場までの道のり
- ▶ 五輪での経験や裏話
- ▶ 金メダル獲得後の苦悩
その苦悩を乗り越えて出場したアトラクタ五輪で得たもの



申込はこちらから

講演会・ノルディックウォーキング申込期間

令和2年2月10日(月)～定員になり次第締切
HPまたは電話・FAXにてお申し込み下さい



14:30 ~ 16:00

ご家庭の料理と食べ比べ

げんえん!

- ▶ 減塩料理を試食。
- ▶ 減塩レシピ配布。
- ▶ ソルセイブによる味覚テスト。



うんどう!

ノルディックウォーキング体験

- ▶ ノルディックウォーキングは、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。
- ▶ 荒天中止。ポールの貸し出しは無料 先着70名。
- ▶ 受付時間 12:00 ~ 13:00・14:30 ~ 15:00

▶ コース案内(会場周辺周遊 約3km)

生きいきプラザ → 遠藤橋 → 東保育園 → 鮎見橋 → 狩野川沿い → 修善寺橋 → 生きいきプラザ

きんえん!

禁煙のススメ

- ▶ 禁煙外来受診の推進活動。
- ▶ 肺活量測定を行い肺年齢測定。
- ▶ 禁煙グッズの配布。



令和2年
3月8日 日
13:00 ~ 16:00
12:00 受付開始

会場 **修善寺生きいきプラザ**
(伊豆市小立野 38-2)

駐車場は伊豆市役所本庁及び別館の駐車場をご利用ください
※生きいきプラザ駐車場は使用できません



スイミングアドバイザー/スポーツコメンテーター

岩崎 恭子 Kyoko Iwasaki

PROFILE

1978年7月21日静岡県沼津市出身。競技者として常に前を行く姉を追いかけ、大会に出場。バルセロナ五輪選考会を兼ねた日本選手権残り1枠を姉と争うこととなり、周囲の予想に反して出場権を獲得した。世界ランクは14位、メダル候補にも争がらない無名の選手だったが、本番で驚異的な成長をみせ、当時の五輪記録を塗り替えるタイムで競泳史上最年少金メダリストに輝く。名言として残るインタビューも相まって、一躍時の人となった。過剰な注目に苦悩し、不調が続いたが、奮起して2度目の五輪出場を果たした。

引退後は児童の指導法を学ぶために米国へ留学し、水泳・着衣泳のレッスンやイベント出演を通して水泳の楽しさを伝える活動をしている。日大三島高等学校→日本大学卒

略歴

- 1988年 JOCジュニアオリンピック 初出場(小学4年時)
- 1990年 日本選手権初出場
- 1991年 全日本選手権 ▶ 4位
※海外派遣選手に選出
- 1992年 日本選手権
▶ 100m・200m(準優勝)オリンピック
出場権獲得バルセロナオリンピック
▶ 200m(金メダル)※生涯ベスト2分
26秒65
▶ 400mメドレーリレー(7位入賞)
- 1996年 アトランタオリンピック
▶ 200m(10位)
- 1998年 現役引退

2020年げんきプロジェクト

『岩崎恭子講演会』

『ノルディックウォーキング体験』参加申込書



参加希望の方は事前にお申し込み下さい

申込期間 令和2年2月10日(月)～定員になり次第締切

※ご家族・お友達など複数で参加希望の方は、代表者名をご記入ください。

ふりがな			
代表者お名前		生年月日	
ご住所	〒		
連絡先			
講演会参加人数 (代表者含む)			
ノルディックウォーキング 体験参加人数 (代表者含む)		ポール貸出 希望人数	

※今回ご提供いただいた個人情報は、げんきプロジェクト事業の案内や配布物送付のために使用し、伊豆市が適切に管理いたします。

健康支援課

TEL

0558-72-9861

… 上記内容をご連絡ください。

FAX

0558-72-1196

… 申込書に記載の上、
FAX またはご持参ください。

スマホ・携帯での応募はこちら→

