

# 羽島市ミナレクデー2026

## 5月27日(水)



レクリエーションで笑顔の1日に!  
**体・心・頭を動かして健康づくり**

ミナレク運動とは、県民皆が1つはレクリエーションを実践し、県民の健康長寿につなげる運動です。また、この活動は「ミナレク運動」と「ぎふモーニングプロジェクト」と連携し、楽しみながら健康づくりを推進する健康増進イベントとして展開されています。

**レクリエーション体験イベント 体験無料**

**羽島市役所3階301会議室**

### レク体験&健康チェック

ADL体操体験  
血圧・握力測定  
片足立ち



- ①午前10時30分 ~11時30分
- ②午後1時30分 ~2時30分

**BLOCK47**

羽島市福寿町千代田3丁目54 岐阜羽島ガーデンモール内

### グラウンド・ゴルフ モルック体験



- 午後1時30分 ~3時
- (雨天中止)

**会場に行かなくても日常の活動でOK!**

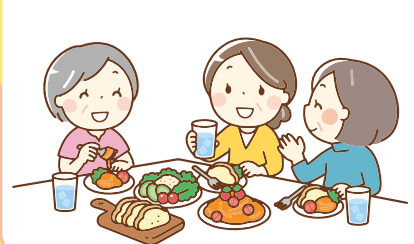
#### 歩いてお買い物



#### 学校・職場でレク体験



#### 喫茶店でおしゃべり!



※本イベントでは、羽島市役所およびBLOCK47会場での体験中に限り傷害保険に加入しております。会場外での個人の日常活動においては保険適用外ですので、あらかじめご了承ください。

### 参加方法

当日様々なレクリエーションを体験された方は…

応募はこちらから

**STEP 1** レクリエーションをする

**STEP 2** QRコードから応募



**抽選で5名様** レクリエーション用具をプレゼント!



応募期間 5月27日(水)当日のみ有効  
※当選者の発表は商品の発送をもって  
かえさせていただきます

