

障がいのある人もない人もみんなで楽しむ市民の祭り

ほかほか ふれあい フェスタ

スタン
プ
ラリー
あります

入場
無料

2026
10・10

土

10:00~15:30



あじさい会館

- ◆1F ロビー
 - ・総合案内
 - ・作品展示
 - ・ワークショップ
 - ・里親活動紹介と相談
- ◆1F ホール
 - ・よさこい・ソーラン節
 - ・コーラス
 - ・社交ダンス
 - ・車いすダンス・手話ダンス
 - ・共にささえあいサポーター養成講座
 - ・「ハートビート・ボイス」上映
- ◆3F
 - ・点訳の活動紹介
 - ・拡大写本の活動紹介
- ◆4F
 - ・音訳の活動紹介 (録音体験)
- ◆6F
 - ・ボタンで楽しめる⑤スポーツ
 - ・カンカンボウリング

ウェルネス相模原前広場

- ◆屋外ステージ (雨天中止あり)
 - ・よさこい・ソーラン節
 - ・阿波踊り
 - ・バンド演奏
- ◆模擬店
 - ・手作りパン
 - ・コーヒー・ドリンク・クッキー
 - ・やきそば
 - ・まぜそば
 - ・フランクフルト
 - ・玉こんにゃく・似顔絵
 - ・けん玉体験
 - ・こども魚釣り
 - ・バザー
 - ・自主製品の販売



主催：ほかほかふれあいフェスタ2026実行委員会
相模原障がい者福祉団体連絡協議会
相模原ボランティア協会
相模原市内福祉団体

協力：ギオン・アクティオ・コンティグループ

後援：相模原市
相模原市教育委員会
相模原市社会福祉協議会
相模原市社会福祉事業団

制作：さがみはら若者サポートステーション

会館ホールでの催しには
要約筆記と手話通訳が付きます。



※ご家族や関係者以外の方による写真、ビデオ撮影などはご遠慮ください。



参加無料!!
ブース出展多数!!
景品プレゼント!!

健康フェスタ
行くぞ!オーツ!

健康フェスタ ほかほかふれあいフェスタ パラスポーツ体験会

令和8年**10月10日**土
10:00~15:30

会場：ウェルネスさがみはら・けやき会館
あじさい会館・けやき体育館

《事前申込制》

絶対王者!小橋建太さんと一緒に♪
動画視聴&エクササイズ

オリジナル
タオル付き!

13:00~14:30

さがみはら健活!応援アンバサダーの小橋建太さんが来場!
相模女子大学生が制作した健康づくり啓発動画をみんなで視聴したあと、
タオルを使った小橋流エクササイズで楽しく健康づくりをしませんか?
さらに抽選で5名様に、小橋さんとツーショット撮影のチャンスも!
どうぞお楽しみに!

場所 けやき会館2階 大研修室 定員 50名(申込順)

申込 9月19日(土)~10月4日(日)に右記二次元コードから

申込は
こちら▶



相模原市
食育推進プロジェクト
サガビー

初開催

さがみん&サガピーと撮影会

★第1部 さがみん 11:30~12:00

★第2部 サガピー 13:00~13:30

フォトスポットでマイチャレンジ宣言をして、
さがみん、サガピーと一緒に記念に写真を撮ろう!

場所 ウェルネスさがみはらA館3階エレベーター前 フォトスポット



長野信一先生と体操しよう

12:30~13:00

申込不要!どなたでも参加できます!
長野信一先生と楽しくからだを動かしましょう。

場所 ウェルネスさがみはら前広場(雨天時はウェルネスさがみはら1階で実施)



《事前申込制》

医療講演会・相談会

講演会 10:00~11:05
相談会 11:10~12:00

腎臓病のお話と相談会

北里大学医学部の先生の講演会と個別
相談会を行います。

講師 北里大学医学部 公衆衛生学 講師 松崎慶一 先生

場所 けやき会館2階 大研修室

定員 講演会 60名 相談会 5名(いずれも申込順)

場所 9月19日(土)~9月30日(水)

市コールセンター ☎042-770-7777



エイサー演舞

11:00~11:30(雨天中止)

相模原ダルクの仲間が音楽に合わせて、沖縄伝統芸
能の琉球太鼓を叩きながら演舞します!

場所 ウェルネスさがみはら正面玄関前



ME-BYO (未病とは) 健康と病気の間を継続的に変化している状態を「ME-BYO (未病)」といいます。
普段の生活の中で「心身の状態を知り」(=未病の見える化)、「心身のバランスを整えて、より健康な状態に
近づけていく」(未病を改善する)ことが大切です。

健康

病気

健康

未

病

病気

さがみはら健活！応援団 健康フェスタ2026

ウェルネスさがみはら館内で**スタンプラリー**を実施するよ！
参加者には景品をプレゼント♪台紙は1階受付でもらってね🎁



1階 ロビー

No.	タイトル【出展団体名】	内 容
①	大冒険！大腸トンネル探検隊 【市健康増進課】	「見て」「聞いて」「触って」をテーマにした体験型のがん検診啓発ブースです。 子どもから大人までみんなで楽しく学びましょう！
②	結核をなくそう！ ～「結核は昔の病気」と思っていないか？～ 【相模原市地域婦人団体連絡協議会】	結核予防パネル展示と結核・胸の病気をなくすための複十字シール募金を行います。募金していただいた方には複十字シールを差し上げます。
③	未病の見える化測定会 【神奈川県いのち・未来戦略本部室】	・県未病指標 ・立位年齢測定（転倒リスク）※ ME-BYO BRAND 認定商品 ・ベジチェック ※ ME-BYO BRAND 認定商品
④	知ってほしい！「予防救急」 【市救急課】	救急車を呼ぶ必要がなくなるよう、予防救急と健康増進を身につけた親子には工作（プラ板）体験をプレゼント！
⑤	「ロボットのまち さがみはら」 「メイドインさがみはら」PR ブース 【市産業支援・雇用対策課】	市民をはじめとした多くの方々に「ロボットのまち さがみはら」及び「メイドインさがみはら」の優れた技術をPRするため、市内企業が開発するロボット及びトライアル発注認定製品のうち、健康づくり等に寄与する製品を展示、体験していただきます。

3階 エレベーター前 マイチャレンジ宣言 フォトスポット

なりたい自分、そのために今日からがんばることなど、あなたの「マイチャレンジ」をフォトスポットで宣言してみよう！
さがみん・サガピーも登場します！

【登場時間】

第1部 さがみん 11:30～12:00
第2部 サガピー 13:00～13:30



3階 集団指導室 1

No.	タイトル【出展団体名】	内 容
⑥	サイレントキラー「高血圧」を考える 【相模原市健康づくり普及員連絡会】	健康測定で血圧、フレイル予防の自己診断をして、生活環境の改善を進め健康寿命の延伸をはかります！
⑦	血管年齢を測ろう！ 【市保健センター】	血管年齢を測定できます。保健師や管理栄養士から、血管年齢を若く保つための工夫をお伝えします！
⑧	野菜 350g ってどれくらい？ 【相模原市食生活改善推進団体わかな会】	1日に摂取してほしい野菜 350g 以上を、実際に小分けした野菜をカゴに入れ計測して、普段野菜が足りているのか実感していただきます！
⑨	あまくみないで塩のはなし 【相模原市栄養士会】	塩分チェックシートを用いて、普段の塩分摂取量を予測してみましょう！

3階 集団指導室 2

No.	タイトル【出展団体名】	内 容
⑩	認知症とともに生きる、新しいかたち 【市在宅医療・介護連携支援センター】	9月に実施した「認知症月間」などの認知症に関する様々な情報を展示しています。また、本市で制作した「新しい認知症観」についての動画を放映します。
⑪	元気に長生き！聴力&フレイルチェック測定会 【市高齢・障害者支援課】	耳に関して、測定機を用いた簡易聴力チェックと、フレイルに関する専門職の筋力チェックを行います。先着 200 名様に健康に役立つプレゼントあり！
⑫	神奈川県 認知症未病改善キャラバン 脳体力トレーナー “CogEvo®” の体験 ※神奈川県 ME-BYO BRAND 認定商品 【(株) トータルブレインケア】 【(株) 日本旅行】	脳体力 UP！脳体力トレーナー “CogEvo®” で脳体力測定を体験してみませんか？どなたでも参加 OK です！

3 階 プレイルーム 《事前申込制》

No.	タイトル【出展団体名】	内 容
⑬	足と健康 骨の健康度 足底圧測定 ① 13:00～13:15 ② 13:30～13:45 ③ 14:00～14:15 ④ 14:30～14:45 ⑤ 15:00～15:15 【公益社団法人神奈川県柔道整復師会相模支部】	骨の健康度測定や足底圧測定を行った後に、相談者へのアドバイスを行います。 【定員 75 名（申込順）】 要事前申込 9月19日(土)～9月30日(水) 【申込】市コールセンター ☎042-770-7777

3 階 一般健診室

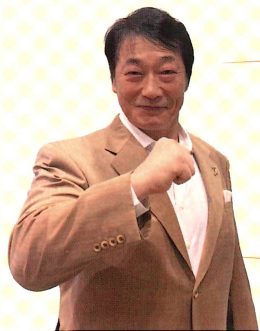
No.	タイトル【出展団体名】	内 容
⑭	お口の健康相談 【神奈川県歯科衛生士会相模原支部】	噛める！話せる！「一生動ける身体」をつくるお口の検査
⑮	口腔機能チェック 【公益社団法人相模原市歯科医師会】	口まわりの“ささいな衰え”（滑舌、口の渇き、よく噛めない等）を歯科医師がチェックします。
⑯	ワクチン相談 14:00～15:00（受付 13:30～） 【一般社団法人相模原市医師会】	医師による HPV や帯状疱疹等のワクチンについての個別相談を行います。 （医師の専門科目の相違で、必ずしもすべての相談に適切にお答えできない場合がある旨、ご了承ください。）
⑰	薬の相談 13:00～15:30 【公益社団法人相模原市薬剤師会】	薬剤師による薬の相談を行います。
⑱	薬物乱用防止及びアンチ・ドーピング、 セルフメディケーション啓発 【公益社団法人相模原市薬剤師会】	薬剤師による薬物乱用防止及びアンチ・ドーピング、セルフメディケーション啓発を行います。
⑲	すき間時間に働きながら健康増進 【公益社団法人相模原市シルバー人材センター】	相模原市シルバー人材センターでは、約 3,000 名の会員さんが元気に活躍しています。働くことを通じて、健康の維持・増進や生きがい作りをしてみませんか？
⑳	こころの健康づくり 【市精神保健福祉センター】	こころの健康づくりに関するパネル展示などを行います。また、ひきこもりに関する情報や精神障がい当事者の想いを発信します。
㉑	みんなで防ごう食中毒！ 【市生活衛生課】	啓発パネルを展示し、食中毒の予防に役立つ情報をお伝えします。
㉒	地域デビューで健康寿命アップ！ ～ 50 代から始める地域活動マッチング相談会～ 【市高齢・障害者福祉課】	地域活動、始めてみませんか？あなたのあたりまえが地域を元気に！新たな生きがいが見つかる、気軽な相談会です！
㉓	白衣の思い出！記念写真 【公益社団法人神奈川看護協会相模原支部】	お子さんを中心に、看護師の制服を着て記念撮影と看護師の道のりをパネル展示します。「看護の心」ビデオ放映を行います。

6 階 学校保健検査室 《事前申込制》

No.	タイトル【出展団体名】	内 容
㉔	キッズ調剤体験 ① 10:20～11:20（受付 10:00～） ② 13:20～14:20（受付 13:00～） 【公益社団法人相模原市薬剤師会】	市内在住の小学 3～6 年生を対象とした、薬局薬剤師の業務内容の体験を行います！ 【定員 12 名（各回 6 名）（申込順）】 要事前申込 9月19日(土)～10月4日(日) 【申込】右記二次元コードから 申込はこちら▶

7 階 視聴覚室

No.	タイトル【出展団体名】	内 容
㉕	気軽にできるスポーツ体験と オリジナル缶バッジ作成体験 【公益財団法人相模原市スポーツ協会】	誰もが簡単にできるスポーツ体験、オリジナル缶バッジの作成体験、スポーツ協会の活動を紹介
㉖	ポッチャ体験 【相模原市スポーツ推進委員連絡協議会】	年齢・性別・障がいの有無に関係なく誰とでも楽しめる「ポッチャ」の体験！
㉗	ペーパークロマト実験 インクの色を分けてみよう！ 【市衛生研究所】	食品検査で使用するクロマトグラフの原理を利用して、インクの色の分離実験をしてみませんか？衛生研究所の仕事内容もポスターで紹介しています。



スタンプを集めたら **7階景品コーナー** で景品と交換しよう！

健康増進課の公式 Instagram のアカウントをフォローするとガチャガチャが回せるよ♪

7階でフォロー画面を見せてね



@KENKATSU_SAGAMIHARA



相模原市
食育推進プロジェクト
サガビー

ほかほかふれあいフェスタ2026

※開会セレモニー あじさい会館ホール 10:00~10:30

ウェルネスさがみはら前広場

ステージ (雨天中止)

- ★バンド演奏 (ウクレレマイスターズ)
(チョップスティックス)
- ★よさこい・ソーラン (一心) (チーム絆)
- ★阿波踊り (東林間連)

模擬店等

- ★参加団体パネル展示 (NPO法人れんきょう)
- ★日用品などのバザー (相模原やまびこ会)
- ★手工芸品バザー
(生活介護支援事業所のびやか)
- ★衣料品などのバザー
(一般社団法人ラフレックス)
- ★焼きそば販売
(精神保健ボランティアグループひびき)
- ★パン販売 (障害者支援センター松が丘園)
- ★けん玉ブース (けやきの会)
- ★子ども用魚釣り
(青少年指導委員連絡協議会)
- ★玉こんにゃく・似顔絵
(相模原ボランティア協会)
- ★混ぜ麺
(チーム浅沼屋 for Children and ALS)
- ★コーヒー・ドリンク・クッキー
(ヌルス8-18)
- ★フランクフルト
(相模原ダルク)



あじさい会館ロビー



- ★インフォメーションデスク
- ★スタンプラリー受付・景品交換所
- ★作品展示 10月3日~10日 (相模原中央支援学校)
- ★活動紹介展示・里親相談
(相模原市里親養育包括支援センターふうせんかずら)
- ★ワークショップ (相模原市障害者地域作業所連絡協議会)

あじさい会館ホール

- ★よさこい・ソーラン節
(障害者支援センター松が丘園)
- ★コーラス (市視覚障害者協会・コールジェネシス)
- ★福祉ダンス (ふれあいの輪倶楽部)
- ★共にささえあいサポーター養成講座
(市高齢・障害者福祉課)
- ★「ハートビート・ボイス」上映 (県共生推進本部室)

※手話通訳と要約筆記がつかます。
※ご家族や関係者以外の方による写真
やビデオ撮影等のご遠慮ください。



あじさい会館内

- 3階研修室
 - ★拡大写本の活動紹介 (相模原市拡大写本赤十字奉仕団)
 - ★点訳体験コーナー・活動紹介展示 (相模原市点訳赤十字奉仕団)
- 4階録音室
 - ★録音体験 (相模原市録音奉仕会ひばり)
- 6階ボランティア活動室
 - ★障害者スポーツ体験 (カンカンボウリング) (神奈川県ライトセンター)
 - ★ボタンスイッチで楽しめるeスポーツ (さがみ緑風園)

誰でも!! パラスポーツ体験会

どなたでも気軽に色々なパラスポーツ体験ができます。
ぜひ、お越しください!

会場: けやき体育館

競技: 車いすバスケットボール、フライングディスク、
ゴールボール

内容: スタッフと一緒に車いすバスケットボールなどの
体験ができます!

