



24 か所、500人で繋がるフィットネス シニア健康イベント「ひらかた健活フェスタ」、11月27日開催

市は、11月27日（水）にニッペパーク岡東中央（岡東中央公園）で「ひらかた健活フェスタ」を開催する。同イベントは高齢者が楽しみながら健康づくりに取り組むことを目的に平成18年度から実施しているもので、今年度は身近な場所で健康体操に参加できるよう、ニッペパーク岡東中央に設けるメイン会場と生涯学習市民センターなどの公共施設、街かど健康ステーションやイズミヤ、アル・プラザといった商業施設など20か所以上のサテライト会場をオンラインで繋ぎ「おうちでフィットネス」を実施する。500人以上が一斉に参加することで一体感を演出し、参加者に運動の楽しさの気づきを与えるとともに、健康づくりへのモチベーションアップを目指す。また、メイン会場では体力測定や骨密度測定、eスポーツやボッチャ体験など様々なプログラムを展開する。さらに、同イベントはこれまで運動を中心とする介護予防をメインに開催してきたが、市が新たな介護予防として実施する趣味や興味をきっかけに楽しみながら社会参加を続ける取り組み「SPRING ひらかた」で組成された趣味活動グループなどにも活躍の場として参加してもらうことで、運動に興味・関心がない人の参加も促す。

★ひらかた健活フェスタ

（開催日時）

11月27日（水）午前9時～午後4時（雨天時は健康体操のみ実施）

（開催場所など）

■メイン会場

ニッペパーク岡東中央（岡東中央公園）

【プログラム】

- ・健康測定プログラム

骨密度測定、座位ステップテスト、健康測定（握力測定、体組成測定など）

- ・体験プログラム

eスポーツ体験、ボッチャ体験、街かどデイハウス紹介ブース（※）

- ・その他のプログラム

管理栄養士によるお食事なんでも相談やオンラインの会議アプリ「zoom」の使い方説明を受ける相談コーナーなど

■サテライト会場（24会場）

生涯学習市民センターなどの公共施設（8か所）、街かど健康ステーション（8か所）
地域包括支援センター（4か所）、商業施設など（4か所）

【プログラム】

500人以上が参加する健康体操は、午後1時30分～2時20分にメイン会場と20か所以上のサテライト会場をオンラインで繋ぎ、双方向でコミュニケーションをとりながらストレッチや脳トレ、転倒予防の筋トレなどを行う「おうちでフィットネス」を実施する。

※趣味の活動発表の場「活躍の場」

成果連動型民間委託契約方式(PFS)を活用した介護予防事業(SPRING ひらかた)で組成された趣味活動を通じたグループ活動の取り組みや成果を発表することで、運動に興味・関心がない人でも参加できるイベントとする。



自主グループの発表の場として、コーヒードリップ(試飲)やハンドマッサージ体験を実施するとともに、趣味活動で作成している手芸品を展示する。また、街かどデイハウスで学んだハワイアンフラダンスや笑いヨガなどの成果を発表する。「活躍の場」を設けることで、自主グループで活躍している高齢者の方々の自己効力感・達成感の獲得に加え、自分たちの学び・活躍の姿が、だれかの「気づきの場」となり新たな参加者の確保に繋げるなど継続的な自主グループ活動を支援する。

★くらわんかウォーカーズウォーキングフェスタ 2024

同日には、2本のポールを使ったウォーキング「ノルディック・ウォーキング」のイベント「くらわんかウォーカーズウォーキングフェスタ 2024」を合同開催する。同イベントでは、グループでノルディック・ウォーキングをしている「くらわんかウォーカーズ」のメンバー約200人が午前・午後に2コース(2km・4km)に分かれ、オリジナルビブスなどを着用しノルディック・ウォーキングを実践、活動の普及を行う。

★昨年度の健活フェスタの様子



<お問い合わせ>

健康福祉部健康づくり課 ☎072-841-1458 FAX072-841-3039