

ウォーキングイベント

午前10時30分～午後3時30分

誰でも参加できるウォーキングイベントです。
ラポールひらかたを出発し、淀川河川公園を
巡り歩くコースです(約4km)。
参加者には、ひらポ100Ptをプレゼント。

スタート・ゴール受付場所

枚方市総合文化芸術センター
施設前広場

スタート受付時間

事前申込者は午前10時30分～午後2時
当日申込者は正午～午後2時

※受付開始直後は大変混み合うことが予想されますので、
可能な方はお時間をずらしてお越しください。

ゴール受付時間

～午後3時30分まで



お申し込み
専用申込フォームからお申し込みください。
【事前申込期間】9月15日(月)～10月25日(土)

申込・詳細はこちらから



お問い合わせ
枚方市健康づくり課 TEL:072-841-1458

ひらポアプリ限定!! ウォーキングwithスマホ 1日5,000歩で必ず1Pt、1日8,000歩でさらに1Pt!



ひらポは枚方市が実施するポイント制度で、検診や健康等の分野に関
する市の事業への参加でポイントが貯まるほか、ひらポ協力店でお
買い物などのお会計で「100円につき1ポイント」が貯まります。貯め
たポイントは「1ポイント1円」として、ひらポ協力店のお会計で使
えるほか、京阪バスポイントなどにも交換できます。



フェスティバル当日はアプリの導入サポートを実施します。
詳しくはウォーキング受付横の「ひらポブース」へお越しください。

豪華景品ガラガラ抽選会

場所 枚方市総合文化芸術センター
施設前広場

各ブースを巡るスタンプラリーに
参加し、条件を達成するとガラガ
ラ抽選に1回参加できます。スタ
ンプラリーの用紙は当日総合案内
で配布予定です。詳しくは当日会
場までお越しください!



真空断熱炭酸ボトル



ゴリラのひとつき



yogiboジッパーロール



ヒツジのいらない足枕



温度調節機能付き電気ケトル

豪華
景品

カラダ発見縁日

～わくわくの中に未来のヒント～

5つの測定プログラムを通して、
楽しく自分の運動能力を知りましょう!

ウォーキングイベント



ひらポ100Pt
プレゼント!

第34回

枚方市

健康・医療・福祉 フェスティバル

「明日の健康のために」～考えよう健康のこと～

令和7年 (2025年) 10月26日 日

午前10時～午後3時30分

入場無料



救急車体験コーナー

こども
介護体験

定員
各回
15組様
(親子30名)



模擬店
クッキー・ケーキ
フランクフルト
飲み物など **有料**
マッサージ体験なども実施!

会場
・ラポールひらかた
・枚方市総合文化芸術センター
施設前広場
(枚方市駅北口徒歩3分)



豪華景品 ガラガラ抽選会



健康測定・相談 コーナー

- 視力測定 ●ABO血液型判定
- 血糖値測定 ●酸素飽和度SpO₂測定
- 歯の検診
- 噛むカムチェックガム(咀嚼力測定)
- 体組成測定 ●肌年齢測定
- ドクターなんでも健康相談 など

詳細はこちら
枚方市ホームページ



主催 枚方市健康・医療・福祉フェスティバル実行委員会
(枚方市医師会・枚方市歯科医師会・枚方市薬剤師会・枚方市社会福祉協議会・枚方市)

お問い合わせ 枚方市健康・医療・福祉フェスティバル実行委員会事務局
(枚方市健康福祉政策課内) TEL:072-841-1461 FAX:072-841-2470 ※平日午前9時～午後5時30分)

駐車場が利用できないため、ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください

ラポールひらかた館内イベント

予約
不要

健康測定・相談・展示コーナー

測定 ●視力測定 ●ABO血液型判定 ●血糖値測定 ●酸素飽和度SpO₂測定 ●歯の検診
●噛むカムチェックガム(咀嚼力測定) ●体組成測定 ●肌年齢測定

相談 ●お口の何でも相談(歯科相談) ●おくすり相談コーナー

体験 ●ブラッシング指導 ●フッ素塗布体験 ●こども薬剤師体験
●『自然の恵みでいきいきライフ』～薬草の展示と健康ドリンクの試飲～
●手作りおもちゃ体験 ●手話体験

展示など ●枚方市訪問看護ステーション《ACP(人生会議)について》
●歯科医療技術コーナー(歯科技術の説明・展示)
●バルーンアートプレゼント ●福祉図書コーナー ●ハンセン病に関する啓発ブース



マスコットキャラクター
きくかつぱ

要予約

ドクターなんでも健康相談

あなたの健康についての疑問に専門のお医者さんがお答えします!



マスコットキャラクター
ひらかつぱ

申込フォーム



時間 午前10時～正午 / 午後1時～午後3時

申込 専用申込フォームからお申し込みください。電話またはFAXも可。FAXの場合、「ドクターなんでも健康相談」を明記の上、氏名・年齢・住所・電話番号・希望時間・相談内容を書いて表面のお問い合わせ先へお申し込みください。
※予約は先着順になります。※空きがあれば当日参加が可能です。

申込期間 10月1日(水)～10月16日(木)

こども介護体験

要予約

未来を担う子どもたちが対象。
介護体験を通して、介護職の魅力を学ぼう!

体験時間 1部：午前10時～
2部：午前11時15分～
各回 60分

場所 1階 デイサービスセンター

申込期間 10月1日(水)～10月16日(木)
専用申し込みフォームからお申し込みください!

申込フォーム



※予約は先着順となります。
※空きがあれば当日参加が可能です。

定員
各回
15組様
(親子30名)

カラダ発見緣日

予約
不要

～わくわくの中に未来のヒント～

こども向けの
測定チャレンジイベント!
(大人も参加できます)

場所 4階 大研修室

時間 午後0時30分～午後3時30分
※最終受付は午後3時まで

全部で5つの種目にチャレンジして
自分の身体について知ろう!



バーチャルスポーツにも
チャレンジしてみよう!

リズムに合わせて
太鼓を叩いたり



屋外イベント

ラポールひらかた前円形広場

救急車体験コーナー

予約
不要

今年は枚方寝屋川消防組合協力のもと、救急車がやってくる!
救急車の展示や乗車体験、写真撮影や心肺蘇生法、
AEDの操作体験など楽しく学べる体験型イベント!

時間 午前10時～正午



模擬店

有料

今年も模擬店(クッキー・ケーキ、フランクフルト、
飲み物など)の出展を予定!



マッサージ体験

有料



整形外科医監修 いきいき元気に

シニアリトミック

予約
不要

FCTIAMO
HIRAKATA

歌って、身体を動かして、様々な人と交流し心と身体の健康を支援!
同時に整形外科医が指導の下、簡単な転倒リスクチェックテストも実施!
FCティアモ枚方の選手もサポートに駆けつけてくれる!?

※混雑回避のため、状況によって参加者数制限の可能性あり

時間 1部：午後1時～
2部：午後2時15分～
各回 60分

詳細は医療法人 誠幸会
わだ整形外科クリニックまで
TEL 072-857-0515(担当：廣瀬)

雨天中止

タイムスケジュール

		午前		午後				
		10時	11時	0時	1時	2時	3時	4時
4階	大研修室	オープニング	8020達成者表彰式			カラダ発見縁日		
3階	ドクターなんでも相談							
1階	デイサービスセンター		こども介護体験1部	こども介護体験2部				
屋外	ラポールひらかた円形広場		救急車体験イベント			シニアリトミック1部	シニアリトミック2部	
屋外	ウォーキングイベント		事前申込者スタート受付					
			当日申込者スタート受付					