

# けん かつ ひらかた 健活 フェスタ

あなたの近くで、つながる健活

2024年 **11** 月 **27** 日(水)  
9:00~16:00 雨天時は健康講座のみ実施  
ニッパーク岡東中央(市役所前の公園)



アンケート回答で  
100P

おおむね  
65歳以上  
参加費  
無料

※ポイント付与はニッパーク岡東中央の会場で  
いずれかのプログラムに参加しアンケートに  
回答した方のみです

## 事前申込 健康講座プログラム

会場のみ

### 椅子で簡単ヨガストレッチ

座ってできるストレッチをヨガのアレンジを加えながら  
行います。ニッパーク岡東中央の会場のみ開催。

時間 10時30分~11時20分 定員 先着30人

会場+オンライン

### オンラインでつながる転倒予防フィットネス

枚方市内20か所以上の会場とオンラインでつながる  
健康講座です。ご自宅近くの会場にお申込みいただくと、  
会場までお越しいただくだけで参加していただけます♪  
椅子に座った運動が中心なので初めてでも安心です。

時間 13時30分~14時20分 定員 各会場により設定

会場の詳細は裏面をご確認ください

## 健康測定プログラム

申込不要  
当日会場へ



### 骨密度測定

骨の年齢チェック・結果説明

### 座位ステッピングテスト

転倒防止につながる敏捷性を測定

### 健康測定

3つの測定で評価レポートを発行

- ・握力測定
- ・体組成計
- ・立ち上がり動作測定



\*当日先着順(一部整理券配布予定)

## 体験プログラム

\*当日先着順

申込不要  
当日会場へ



### eスポーツ

太鼓のリズムゲームで楽しく  
脳活性化

### ボッチャ体験

シニアにおすすめのバラスポーツ  
を体験してみよう!



### 街かどデイハウス紹介ブース

健康チェック・趣味活動等のさまざまなプログラムを実施している  
「街かどデイハウス」の活動を紹介します。  
コーヒーのドリップ(試飲)やハンドケア体験など。



## その他のプログラム

申込不要  
当日会場へ

### オンライン 相談コーナー

オンライン



### お食事なんでも 相談コーナー

栄養



### ステージ プログラム

ハワイアンフラダンスや  
笑うヨガなど趣味活動  
の発表会を行います

時間 12時00分~13時00分



気軽にご相談ください

## お申込み先はこちら

電話・FAX・メールフォームにて先着受付

**11月1日(金)午前10時~**

TEL 072-898-0200

FAX 072-898-0201

枚方市スポーツ協会へ

電話は月曜・祝日を除く、9:00~17:00対応

申込みフォームは  
こちらをスマホで  
読み取ってください



※「ステージ発表プログラム」の内容は変更になる場合があります  
※「オンラインでつながる転倒予防フィットネス」の会場は裏面を  
ご確認ください  
※【健康講座プログラム】は事前申込が優先です



# オンラインでつながる転倒予防フィットネス

## 会場一覧

事前申込  
優先

時間 13時30分～14時20分

申込み後以下の会場に来るだけ！お気軽にご参加ください！

| 番号 | 会場名                       | 住所(枚方市)       |
|----|---------------------------|---------------|
| 1  | 楠葉生涯学習市民センター              | 楠葉並木2-29-5    |
| 2  | さだ生涯学習市民センター              | 北中振3-27-10    |
| 3  | 牧野生涯学習市民センター              | 宇山町4-5        |
| 4  | 津田生涯学習市民センター              | 津田北町2-25-3    |
| 5  | 菅原生涯学習市民センター              | 長尾元町1-35-1    |
| 6  | 南部生涯学習市民センター              | 香里ヶ丘1-1-2     |
| 7  | KTM河本工業総合体育館              | 中宮大池4丁目10-1   |
| 8  | サブリ村野                     | 村野西町5-1       |
| 9  | ほっとステーション御殿山<br>街かど「てくてく」 | 渚南町26-28-104号 |
| 10 | 街かどデイハウス<br>枚方市駅前わくわく     | 三矢町2-2        |
| 11 | 街かどデイハウス藤阪愛逢              | 藤阪元町2丁目27-1   |
| 12 | 街かどデイハウスなみき               | 楠葉並木1丁目30-3   |

| 番号 | 会場名                                    | 住所(枚方市)                  |
|----|----------------------------------------|--------------------------|
| 13 | 街かどデイハウス<br>多・宝・夢「ひろば」                 | 池之宮2丁目8-10               |
| 14 | 街かど「てくてく高田」                            | 高田2丁目16-9                |
| 15 | 街かどデイハウス人と木                            | 北中振1丁目19-28              |
| 16 | 街かどデイハウス横丁サロン                          | 甲斐田東町28-6                |
| 17 | ひらしん健康ステーション                           | 岡東町14-36                 |
| 18 | ひらかた聖徳園(ホール)                           | 香里ヶ丘4丁目17-1              |
| 19 | 包括支援センター<br>社協こもれび                     | 町楠葉1丁目28-8               |
| 20 | 包括支援センター<br>社協ふれあい                     | 上島東町14-1<br>上島御浜ビル3階     |
| 21 | 包括支援センター美郷会                            | 北中振1丁目8-13               |
| 22 | 包括支援センターみどり                            | 岡東町17-31-201<br>枚方松葉ビル2階 |
| 23 | アル・プラザ枚方<br>(3階休憩スペース)                 | 津田元町1丁目4-1               |
| 24 | イズミヤショッピングセンター枚方<br>(1階正面入口奥「and」スペース) | 禁野本町1丁目871               |

### お申込みについて

- \* 個人でご自宅から参加することも可能です。個人で参加する場合でも事前にお申込みください。
- \* 申込みは先着順です。定員に達した場合は申込みを締切ります。空きがあれば当日参加可。
- \* 各会場の定員はホームページを確認いただくか、枚方市スポーツ協会へお問合せ下さい。



ホームページは  
こちらをスマホで  
読み取ってください

### お申込み先はこちら

電話・FAX・メールフォームにて先着受付

**11月1日(金)午前10時～**

TEL 072-898-0200

FAX 072-898-0201

枚方市スポーツ協会へ  
電話は月曜・祝日を除く、9:00～17:00対応

申込みフォームは  
こちらをスマホで  
読み取ってください

