

けん かつ ひらかた 健活 フェスタ

延ばそう健康寿命! 楽しもう、人生100年時代♪

2023年 **10**月**4**日(水)
10:00~15:00 **小雨決行**
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



教室プログラム

事前申込
優先

簡単転倒予防トレーニング

教室番号①10:30~11:10 (オンライン参加可能)
教室番号②12:20~13:00

健康いすヨガ

教室番号③11:25~12:05
教室番号④13:15~13:55



家にあるものでLet'sエクササイズ!

教室番号⑤14:10~14:50 (オンライン参加可能)

*各時間先着20名

体験プログラム

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

ゲラウンド・ゴルフ

目指せ! ホールインワン♪
市内の継続場所も紹介できます

SPRINGひらかた

ハンドドリップコーヒーの試飲
おとなの趣味活動の体験



*当日先着順 (一部整理券を配布)

健康相談プログラム

申込不要
当日会場へ

運動



栄養



スマホ



膝痛改善に役立つ運動は?
筋肉を維持するための食事は?
スマホの使い方は?

健康運動指導士や管理栄養士等の専門家に気軽に相談できます

健康測定プログラム

申込不要
当日会場へ

骨密度測定

骨の中のカルシウムなどのミネラル量を測定

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

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



*当日先着順 (一部整理券を配布)

教室申込み方法

電話・FAX・メールフォームにて受付

9月1日(金)午前10時~

スマホをかざして
簡単申し込み

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