



健康フェスタ プログラム

北京オリンピック陸上銅メダリスト

特別講師

朝原 宣治 さん

親子健康運動教室
コーチも



13:30~14:00

●講演会

「目標を持って頑張る子どもになる秘訣」
北京オリンピック男子4×100mリレーの銅メダリスト、朝原宣治さんをお招きし、毎日の運動と食事について、ご自身の経験も踏まえてお話しいただきます。(座席数には限りがあります)

14:15~15:00

●親子健康運動教室

朝原宣治さんがコーチとして、走ることを中心に親子で参加できる教室を実施します。(参加申し込み終了)



体育館

10:40~11:40

●玉入れ ~京都ギネスに挑戦~

豪華優勝賞品を
ゲットしよう!

10人1組(女性5人以上)で100個の玉を30秒間で高さ4mのかごに入れた個数を競います。56個の京都ギネス記録更新を目指そう!(優勝チームにはタンブラーなど豪華賞品あり)



▲玉入れ



▲AED講習会

9:50~10:30

●AED(自動体外式除細動器)講習会

いざというときに備えて取り扱い方を学ぼう!

12:30~13:00 14:00~14:30

●大塚製薬株式会社 栄養セミナー

大塚製薬株式会社による「素敵に歳を重ねるコツ~話題の健康成分エクオール~」のミニセミナーを開催します。(参加者にはプレゼントあり)

健康 見て聞いて学ぼう

9:45~15:00

●健康体験ブース

計測、運動、食事、栄養、美容など、「健康」に関する様々なジャンルを、見たり、聞いたり、学んだり、体験できるブースを設置します。

多くの企業や団体にご協力をいただき、貴重な体験ができるブースや、新たな発見ができるブースなど、魅力たっぷりのラインナップとなっています! 事前申し込みなしで参加することができますので、ぜひ当日ご来場の際はお立ち寄りください!!

●健康チェック

身長・体重・血圧・血管年齢などの測定をおこないます。この機会に健康状態をチェックしましょう!

●体カテスト

握力や上体起こしなどの種目を測定し、自分の体力年齢を知ろう!

●健康栄養相談

食事や栄養に関する各種相談に応じます。食から健康に!!



▲健康チェック



▲体カテスト



▼トレーニングルーム

10:00~11:30 13:00~14:30

●トレーニングルーム無料開放

トレーニングをしていい汗かきましよう。(対象は高校生以上。室内履きが必要です)

グラウンド

ボールは
ともだち

12:00~13:00

●京都サンガF.C.「こどもボール遊び教室」

京都サンガF.C.のスタッフと一緒に、ボールを使ってできる遊びや簡単な運動を体験してみましょう。(参加申し込み終了)



▲こどもボール遊び教室

9:45~15:00

●ニュースポーツ体験!



▲グラウンドゴルフ

ベタンク

グラウンドゴルフ

スカイクロス

ストラックアウト

中央広場

遊具いろいろ
模擬店もあるよ

9:45~15:00

●本部

スタンプラリー
台紙&景品をお渡しします。

●エア遊具

空気の入った遊具で
楽しく遊びましょう!
対象:小学校3年生以下

●ミニ電車

かわいいミニ電車が
中央広場を走ります!
(3歳以下の子どもは同乗者要)
1日乗車券:100円

●模擬店

地元野菜の即売
や軽食など、いろいろ
あります!

●自動車文庫



▲エア遊具
▲ミニ電車

11:20~14:00

●大声コンテスト

大声を出して、大人も子どももスッキリ!してみましよう。

問合せ 健康推進課

開催間近! イベント 最終告知

健康マイレージ
事業対象 **50**
ポイント

スタンプ ラリー開催



マークのイベントに
参加してビンゴを達成、
景品をゲットしよう!
(なくなり次第終了。
台紙は本部で配布。)

皆で
行こう!

八幡市健康フェスタ

けんこう大使
やわたん



■雨天時はイベントの内容を一部変更して開催します。
■体育館は土足厳禁。貸出用の履物はございませんので、室内履きを持参してください。

日時 場所

10月23日(日)

午前 9:30~

八幡市民スポーツ公園 市民体育館

※駐車場には限りがございます

オープニング♪

- 9:20~ オープニングアクト
- 9:30~ JOY チアリーダーズ クラブ SPARKYS 「チアダンス」
- 開会式&ラジオ体操 先着 200 名様 手作りお菓子プレゼント♪ (9:15 から配布)

パーク&ライド

市役所駐車場及び美濃山小学校においてパーク&ライドを行います。車をとめて、無料シャトルバスに乗ろう!

午前便		1便	2便	3便	
停留所名		発時刻	発時刻	発時刻	
1 ルート	行き	橋本小学校前	8:50	9:50	10:50
		男山車庫バス停 (さつき近隣公園横)	8:55	9:55	10:55
		市役所 (本館横) パーキング	9:00	10:00	11:00
		市民体育館	9:15 着	10:15 着	11:15 着
	帰り	市民体育館	9:20	10:20	
		市役所 (本館横)	9:35	10:35	
2 ルート	行き	美濃山小学校 パーキング	8:50	9:50	10:50
		欽明台西バス停 (交差点東側)	8:55	9:55	10:55
		市民体育館	9:10 着	10:10 着	11:10 着
	帰り	市民体育館	9:20	10:20	
		欽明台西バス停 (山手幹線北行)	9:35	10:35	
		美濃山小学校	9:40 着	10:40 着	

午後便		1便	2便	3便	
停留所名		発時刻	発時刻	発時刻	
1 ルート	行き	橋本小学校前	12:50	13:50	
		男山車庫バス停 (さつき近隣公園横)	13:05	13:55	
		市役所 (本館横) パーキング	13:10	14:00	
		市民体育館	13:15 着	14:15 着	
	帰り	市民体育館	13:20	14:20	15:20
		市役所 (本館横)	13:35	14:35	15:35
2 ルート	行き	美濃山小学校 パーキング	12:50	13:50	
		欽明台西バス停 (交差点東側)	12:55	13:55	
		市民体育館	13:10 着	14:10 着	
	帰り	市民体育館	13:20	14:20	15:20
		欽明台西バス停 (山手幹線北行)	13:35	14:35	15:35
		美濃山小学校	13:40 着	14:40 着	15:40 着

※発時刻は若干の変更が生じる場合があります。 ※午前、午後、各ルートともに帰りの便は降車のみになります。