

健康フェスタ プログラム

特別講師

元プロ野球選手 中村 紀洋 さん

| 13:00~13:50 |

親子健康運動教室

プロ野球の世界で長年ご活躍され、ホームラン王 や打点王など、数々のタイトルを獲得された中村さ んを特別講師にお招きして、親子で楽しく体を動か す運動教室を実施します。(参加申し込み終了)

13:50~14:15

トークショー

運動教室に引き続き、中村さんのトークショーを 開催します。現役時代の思い出や現在の活動、子ど もたちに伝えたいことなど、中村さんご自身の経験 を交えてお話しいただきます。(参加申し込み不要)





10:20~

●流れ橋ふれあいウォーキング

市民体育館をスタートして、平成28年 3月に復活した「流れ橋」(上津屋橋)=写真=をウ ォーキング! 流れ橋を含め、「日本茶800年の歴 史散歩」のひとつとして日本遺産に認定された上 津屋の浜茶の景観も満喫しながら歩きませんか。 (参加者には記念品をお渡しします※先着200人)



11:30~12:30

●ノルディックウォーキング講座

(市内在住の40歳以上の人。先着30人)

「運動」としても注目の高い、ノルディックウォーキングの講座 を実施します。この機会に普段のウォーキングと一味違う体験をし てみましょう! 市ホームページから申請書をダウンロード、郵送、 FAXまたは直接健康推進課までお越しください。参加枠に空きが ある場合は当日のご参加も可能です。

10:15~15:00 (終日実施)

健康体験ブース

計測、運動、食事、栄養、美容、碾茶体験等、「健康」に関する様々 なジャンルで、見たり、聞いたり、学んだり、体験ができる各種ブース を設置いたします。

ブースの出展には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なライ 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、ぜひご来場の際は お立ち寄りください!

体力テスト

健康チェック

● **健康アエッッ** 身長・体重・血圧・血管年齢等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。

... 健康栄養相談

健康状態や食事、栄養に関する各 種相談に応じます。

体力テスト

握力や上体起こしなどを測定し、自分 の体力年齢を知ろう!

トランポリン

宙を浮いているようなドキドキ感を味わ ってみませんか?子どもから大人まで、 みなさんで楽しめます。



▲ 健康チェック



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をかきましょう。 (対象は高校生以上。室内履きが必要です)

10:15~12:00 13:00~14:30

元気アップ!体操教室(会議室大) なじみのある音楽を聴きながら、 「体」だけではなく「頭」も使う音楽 体操を体験してみませんか? 子ど もからご高齢の人まで、幅広い世代 のみなさんのご参加をお待ちしてい ます。



▲ 元気アップ!体操教室

11:00~15:00

プレイランド

生涯スポーツとしても親しまれている卓球にチャレン ジ! 卓球大王とラリーをしてみよう。他にも風船リフ ティングやフラフープなど、親子で自由に遊んでみまし



10:20~11:00

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!

グラウンド

10:30~11:30

京都サンガF,C. 「こどもボール遊び教室」

京都サンガF. С. のスタッフさ んと一緒に、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)



10:15~15:00 (終日実施) ニュースポーツ体験!





市スポーツ推進員が楽し く指導にあたります。

ペタンク | グラウンドゴルフ

スカイクロス

ストラックアウト 輪投げ



中央広場

10:15~15:00 (終日実施)

●本部

スタンプラリー台紙&景品をお渡しします。

●ミニ電車

かわいいミニ電車が中央広場を走ります! 1日乗車券:100円

(3歳以下の子どもは同乗者要)

飲食コーナー他

軽食や地元野菜の即売など、 いろいろあります!

●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



11:00~15:00



大声コンテスト 大声を出してスッキリ! 大人も子ど

▲ グラウンドゴルフ

◆問い合わせ 健康推進課

元気アッフ!体操教室

音楽体操、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、 体の動きをよくする体操など、動いて笑っ て、体と頭と心を元気にする運動教室です。 会場毎に週1回開催。申し込み不要。

日 時 ①月曜日:10月2日·23日·30日 ②火曜日:10月10日·17日·31日

③火曜日:10月10日・17日・24日※11月は水曜日

に実施します。

①②午後2時30分~4時、③午後2時~3時30分

場 所 ①文化センター

ももストレスを解消しましょう!

②地域包括ケア複合施設YMBT ③川口コミュニティセンター

参加費 1回500円(初回は参加費無料。

お得なパスポートもあります)

◆問い合わせ 特定非営利活動法人 元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)



		the care of	1便	2便	3 便	4 便	5便	6 便
	停留所名		発時刻	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻
	行き	橋本小学校前	9:10	10:10	11:10	12:50	13:50	
		男山車庫バス停(さつき近隣公園横)	9:15	10:15	11:15	12:55	13:55	
11		八幡市役所(本館横)パーキング可能	9:20	10:20	11:20	13:00	14:00	
ル		八幡市民体育館	9:35着	10:35着	11:35着	13:15着	14:15着	
1	帰	八幡市民体育館		10:40	12:20	13:20	14:20	15:20
		八幡市役所(本館横)		10:55	12:35	13:35	14:35	15:35
		男山車庫バス停(さつき近隣公園横)		11:00	12:40	13:40	14:40	15:40
		橋本小学校前		11:05着	12:45着	13:45着	14:45着	15:45着
8	停留所名		1 便	2便	3 便	4便	5便	6便
			発時刻	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻	発時刻
	打き	すくすくの杜(子ども・子育て支援センター)	9:20	10:20	11:20	12:50	13:50	×
211		欽明台西バス停(交差点東側)	9:25	10:25	11:25	12:55	13:55	
1		八幡市民体育館	9:40着	10:40着	11:40着	13:10着	14:10着	
1	13	八幡市民体育館	(r	10:50	12:20	13:20	14:20	15:20
	帰り	欽明台西バス停(山手幹線北行)	en C	11:05	12:35	13:35	14:35	15:35
	2	すくすくの杜(子ども・子育て支援センター)		11:10着	12:40着	13:40着	14:40着	15:40 ء