



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します。(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)

ウォーキング



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試してみよう！ 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、磁茶体験等、「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。

体カテスト

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。

体育館



健康チェック



体カテスト

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ょう！

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！



AED講習会

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.C.のスタッフさんと一緒に、ボールを使って遊ぶ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

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。

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 輪投げ



グラウンドゴルフ

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



ミニ電車



11:00~15:00

大声コンテスト

大声を出してスッキリ！ 大人も子どももストレスを解消しましょう！



大声コンテスト

◆問い合わせ 健康推進課

元気アップ!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
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)

