

# 健康フェスタ プログラム



## 特別教室

## 2つの特別教室を開講します!

世界陸上ヘルシンキ大会代表

大南 博美 さん

小学校1~3年生 10:30~11:15

小学校4~6年生 11:30~12:15

### ●アシックス小学生かけっこ教室

世界陸上で日本代表として活躍された大南博美さんを特別講師にお迎えして、走り方や、からだを動かす楽しさを学べる教室を開催します。(参加申込終了)



13:00~14:00

### ●アシックス 健康ウォーキング教室

特別講師 鈴木 伸 さん

歩く時の姿勢や注意点、ウォーキングに適した靴の選び方などを学べる教室を開催します。この機会にウォーキングを始めませんか。(延長募集中)



10:30~

### ●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、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すか? 参加された人に八幡市産の水出し碾茶をふるまいます。(先着200人)

## ウォーキング



## グラウンド

10:25~15:00 (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



- 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
- ノルディックウォーキング
- 輪投げ

▶輪投げ

## 体育館アリーナ

※室内履きをご用意ください。

10:25~15:00 (終日実施)

### ●健康体験ブース

運動、栄養、美容、お茶体験、認知症予防など、「健康」をキーワードに見たり、聞いたり、学んだり、体験ができるブースを設置します。ブースの展示には、多くの企業や団体にご協力いただき、貴重な体験や発見ができる魅力的なラインナップです! 事前のお申し込みは不要ですので、ぜひお立ち寄りください!

### ●健康チェック&健康栄養相談

体重・体組成・血圧・血管年齢などの測定を行います。この機会に健康状態をチェックしましょう! 保健師・管理栄養士に相談できます。

### ●体カテスト

握力や上体起こしなど、自分の体力年齢がわかります!

### ●トランポリン

毎年大人気のトランポリン! 空を飛ぶような体験をしてみませんか? 子どもから大人まで、みんなで楽しめます。

### ●キッズランド

親子で競うキッズオールスター感謝祭と自由に遊ぶプレイランドを開催します。

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

### ●トレーニングルーム無料開放

トレーニングでいい汗かきましょ! (対象:高校生以上、室内履きが必要)



▶健康チェック & 健康栄養相談



▶体カテスト

## 体育館2階・会議室

10:25~15:00 (終日実施)

### ●卓球ストラックアウト

卓球でストラックアウトに挑戦! 成功者は卓球キングに挑戦できます!

### ●カローリング

市スポーツ推進委員が、カローリングを楽しく指導してくれます!

### ●ヨガ教室

小さなお子様とでも楽しく体を動かせるヨガ教室と、美しいからだづくりの骨盤運動ヨガの教室を開催します。(延長募集中)

10:40~11:30

### 親子ヨガ

13:10~14:00

### 骨盤運動ヨガ



▶卓球ストラックアウト



## 中央広場

10:25~15:00 (終日実施)

### ●本部

謎解きイベントの台紙と景品をお渡しします。

### ●エア遊具

空気の入った大型遊具でボルダリングを体験しましょう。

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!

1日乗車券 100円 (3才以下のお子様は同乗者要)



▶ミニ電車



### ●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ましょう!

### ●飲食コーナー

地元野菜の即売会や軽食など、いろいろ販売します。

### ●謎解きイベント

会場をまわって謎を解くイベントに挑戦しよう!



▶大声コンテスト

◆問い合わせ 健康推進課

## 八幡市消防本部 発足50周年記念事業

日時 10月20日(土) 午前10時~午後3時

※気象状況により事業内容の変更あり。

場所 八幡市民スポーツ公園および八幡市民体育館

内容 消防車両の展示コーナー、救急隊員によるAED取扱いシミュレーション、地震体験、濃煙体験、初期消火訓練、火災予防啓発コーナー

◆問い合わせ 消防本部消防総務課 (☎981-0223)



▶消防車両



健康マイレージ  
対象事業

# 健康 フェスタ2018

入場  
無料

雨天  
決行

in YAWATA

10/20 土 午前10時~

八幡市民スポーツ公園  
市民体育館ほか

皆で  
行こう!

■雨天時はイベントの内容を一部変更して開催します。  
■体育館内は室内履きが必要です。

謎解き  
イベント開催

会場を巡って「9つの謎」  
を解き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。)

オープニング キッズ  
チア

JOY チアリーダーズ  
クラブ SPARKYS  
「チアダンス」



けんこう大使  
やわたん

## 無料バスルート・時刻表

会場の駐車場は限りがございます。  
無料のシャトルバスに乗ろう!

	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	
1 ルート	橋本小学校前	9:20	10:20	11:20	13:00	14:00	/	
	男山車庫バス停 (さつき近隣公園横)	9:25	10:25	11:25	13:05	14:05		
	八幡市役所 (本館横) <small>パーキング可能</small>	9:30	10:30	11:30	13:10	14:10		
	八幡市民体育館	9:45着	10:45着	11:45着	13:25着	14:25着		
	八幡市民体育館	/	10:50	12:30	13:30	14:30		15:30
	八幡市役所 (本館横)	/	11:05	12:45	13:45	14:45		15:45
2 ルート	男山車庫バス停 (さつき近隣公園横)	/	11:10	12:50	13:50	14:50	15:50	
	橋本小学校前	/	11:15着	12:55着	13:55着	14:55着	15:55着	
	すくすくの杜 (子ども・子育て支援センター)	9:30	10:30	11:30	13:00	14:00	/	
	欽明台西バス停 (交差点東側)	9:35	10:35	11:35	13:05	14:05		
	八幡市民体育館	9:50着	10:50着	11:50着	13:20着	14:20着		
	八幡市民体育館	/	11:00	12:30	13:30	14:30		15:30
欽明台西バス停 (山手幹線北行)	/	11:15	12:45	13:45	14:45	15:45		
すくすくの杜 (子ども・子育て支援センター)	/	11:20着	12:50着	13:50着	14:50着	15:50着		