

# 健幸フェスタ プログラム



## ウォーキング

11:00~12:20

●はちまんさんウォーキング  
元祖山ガールの田中鈴美枝さんと共に、「市役所」と「はちまんさん」を往復するウォーキングを行います！参加者には、八幡市産高級てん茶試飲の特典あり。※当日受付で先着30人。



## 八幡小学校グラウンド

10:25~15:00(終日実施)

●ニュースポーツ体験  
市スポーツ推進委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  
ノルディックウォーキング

●エア遊具  
空気の入った遊具で遊べます。市役所前広場と、八幡小学校グラウンドに一つずつ置いてます。両方試してみてくださいね！(対象:小学校低学年以下)

## 八幡小学校体育館

●ニュースポーツ体験  
カロリング



## 文化センター

10:25~15:00(終日実施)

●タニタヘルスリンクによる「健康セミナー」と「かんたん健康度チェック」

タニタが考える健康づくりのヒントが聞ける「健康セミナー(45分)」(①11:00~、②13:30~)と、体組成計を使って簡単にからだの状況を測れる健康度チェックを行います。どちらも無料で参加していただくことができ、当日お楽しみのお参加者特典もあります！



●健康運動体験コーナー  
市内や近くのスポーツクラブのトレーナーが、筋トレの方法などを教えてください！お子様向け企画もありますよ！

●出張！元気アップ体操教室  
市内5会場で行われている大人気の体操教室が健幸フェスタに出張！何歳からでも始められる筋トレを体験してみませんか？



●体力テスト  
握力や上体起こしなど、自分の体力年齢がわかります！運動靴でお越しください。



●健康チェック  
血圧などの健康チェックや、血管年齢・骨硬度の測定を行います。また、体成分分析器を用いた測定により、栄養状態や代謝量、内臓脂肪などの健康維持に役立つ情報を提供したり、最新機器を用いてストレスと疲労を「見える化」したりできます。

●認知症予防へチャレンジ  
認知症チェックや予防のため、脳トレなどを楽しみながら体験しましょう！

●こども遊びコーナー  
ダーツなどのミニゲームで楽しく

遊べるコーナーを用意。ゲームをクリアして景品をゲットしよう！

●お茶の京都  
市内のお茶生産者による美味しいお茶の飲み方の講習。ホッと一息、心もリフレッシュ。

10:25~13:00

●おもちゃ病院  
おもちゃの修理を通じて子どもたちの「ものを大切にする心」を育む活動です。お持ちいただいたおもちゃを修理します(対象:幼児・児童が使うおもちゃ。対象外:エアガン等危険なおもちゃ、AC100Vを直接引き込むもの、発熱を伴うもの、綿あめ機等保健衛生法に触れるもの、骨董品、その他高価なもの)。先着20人(1人1個)。無料(部品交換時は要実費)。

13:00~14:00

●立命館大学のサークルによるダブルダッチ体験&パフォーマンス  
ダブルダッチは2本の縄を使うスーパー縄跳びです。初めての人も縄跳びが得意じゃない人も大歓迎です！

## 市役所前広場



10:00~10:25

●開会式  
キッズチアの演技と、みんなで参加するラジオ体操があります。

10:25~15:00(終日実施)

- 本部  
健幸フェスタパンフレットと景品をお渡しします。
- エア遊具  
空気の入った遊具で遊べます。市役所前広場と、八幡小学校グラウンドに一つずつ置いてます。両方試してみてくださいね！(対象:小学校低学年以下)
- ミニ電車  
かわいいミニ電車が市役所前広場を走ります！(1日乗車券:100円、3歳以下の子どもは同乗者要)
- 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。
- スタンプラリー  
会場を巡ってシールを集めて、景品をゲットしよう！



先着200食 限定

●八幡市食生活改善推進委員協議会による健幸コーナー  
八幡市食生活改善推進員さん手作りの炊き込みひとくちおにぎりとお野菜たっぷり減塩みそ汁の試食。



問健康増進係(☎983-1116)

## 第36回 歯のひろば

幼児から成人まで、歯に関するあらゆる相談に応じます。

日時 6月9日(日) 午前10時~午後1時  
場所 文化センター 小ホール  
内容 歯の検診および相談、歯磨き

指導、フッ素塗布、入れ歯・歯並び・歯周病相談

その他 先着400人のお子さんにカルシウムたっぷりのおやつをプレゼント。また、来場者には歯ブラシ、検診を受けた人にはミラーも差し上げます。



問予防係(☎983-1117)

**入場無料**

**雨天決行**

雨天時はイベントの内容を一部変更して開催します。

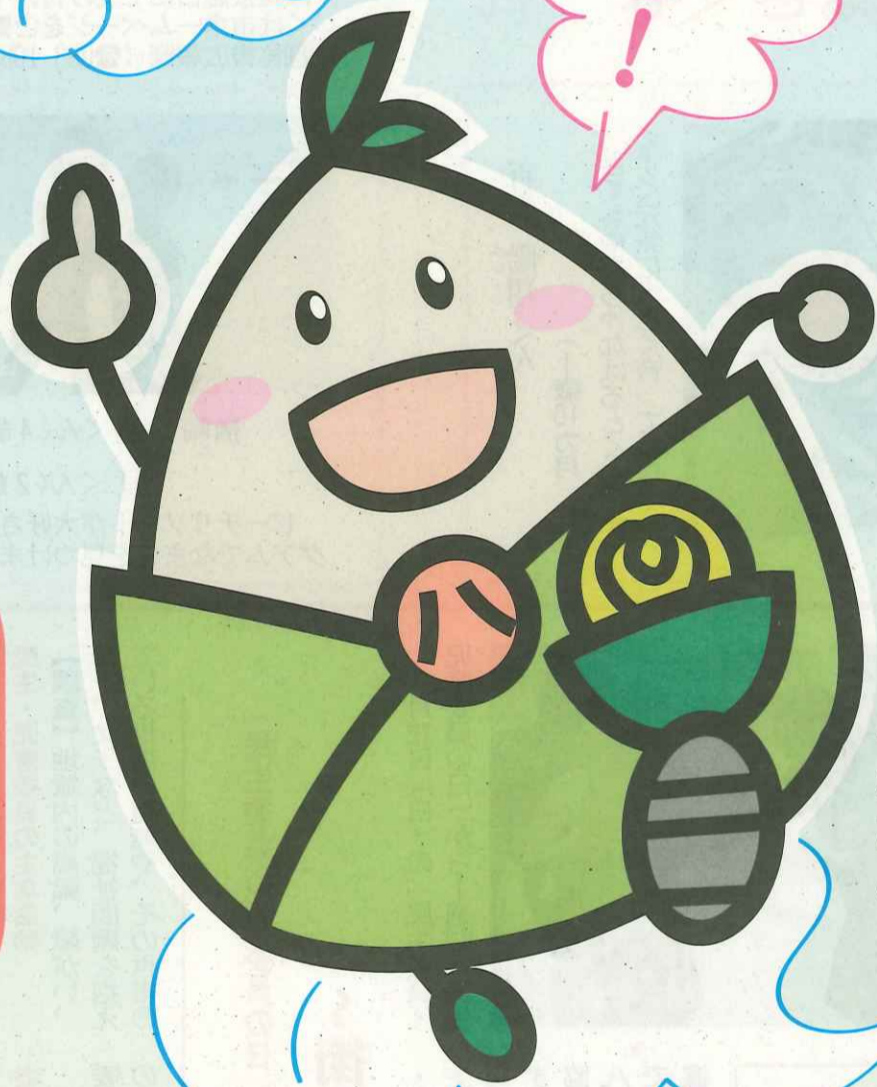
# 健幸フェスタ

## 2019

**6月9日(日)**

午前10時～午後3時

文化センターおよび  
市役所前広場、  
八幡小学校グラウンド



けんこう大使  
やわたん

### スタンプラリー 開催

会場を巡ってシールを集めて景品をゲットしよう!  
(なくなり次第終了)

♪♪♪  
**オープニング  
キッズチア**

JOYチアリーダーズクラブ

第36回  
歯のひろば  
同時開催!

### 健幸フェスタ来場者用無料シャトルバス時刻表

ルート	停留所名	1便	2便	3便	4便
		時刻表			
行き	すくすくの杜 (子ども・子育て支援センター)	9:10発	10:20発	11:50発	/
	八幡市役所	9:45着	10:55着	12:25着	
帰り	八幡市役所	/	11:05発	13:15発	15:15発
	すくすくの杜 (子ども・子育て支援センター)		11:40着	13:50着	15:50着