

みんな  
あつまれ!

わくわくどきどき

けんこう

HEALTH FESTA

# 健康フェスタ

参加費  
無料

日時

2024年10月21日(月)

10:00～16:00 (入場は15:30まで)

場所

岡崎市体育館 (岡崎市六名本町7)

事前申込制

参加申込はこちらの  
QRコードから



体験内容

★クラブ会員でない人も参加できます

## バケリング

お手玉をバケツの中に  
投げ入れよう!

## セラバンド体操

ゴムバンドを使って  
楽しくエクササイズ!★

## はつらつクラブ 体力測定

オリジナル体力測定  
に挑戦!

## テレビゲーム

遊んで仲間との  
絆を深めよう!

## カントリーダンス

みんなで楽しく踊ろう!

## ラウンドダンス

ペアで楽しく踊ろう!★

## 姿勢チェック

- メディケアコラボ / スズケン -

姿勢チェックと簡単ゲームで  
健康づくり!

## ストレスチェック 腸内フローラ講座

- ヤクルト東海 -

数量限定でヤクルトの試飲もあるよ!★

## オーラルフレイル予防のための口腔体操

お口の動きの低下は全身の生活機能低下にも ...  
口腔体操でフレイルを予防しよう!

スタンプラリーも  
あります!

ブースを回って  
景品ゲット!

★…セラバンド体操・ダンス・腸内フローラ講座は時間を区切って開催します。詳しくは裏面を御覧ください。

## タイムスケジュール

10:00	ダンス	腸内フローラ
11:00	セラバンド	
12:00	ダンス	腸内フローラ
13:00	セラバンド	
14:00	ダンス	腸内フローラ
15:00		腸内フローラ
16:00		

### セラバンド体操

ゴムバンドを使って楽しくエクササイズ!(随時)

11:00 ~ 12:25 ~

### カントリーダンス&ラウンドダンス

みんな楽しく踊ろう!(随時)

10:00 ~ 11:25 ~ 13:00 ~

### 腸内フローラ講座

1回20分の講座です。開始時刻までにブースへお越しください。(ストレスチェックは随時)

①10:30 ~ ②11:30 ~ ③13:30 ~ ④14:30 ~

### その他のブース

10:00 ~ 16:00 (随時)

## 「はつらつクラブ岡崎」って?

はつらつクラブ岡崎は、岡崎市老人クラブ連合会の愛称です。

老人クラブはおおむね60歳以上の地域の高齢者で構成された任意団体で、

岡崎市内には189クラブ、約15,000人の会員がいます。健康・奉仕・友愛を三大活動

として位置づけており、各クラブはグラウンド・ゴルフや清掃活動、ひとり暮らし高齢者の訪問など、地域を明るく元気にする活動を行っています。今回の健康フェスタで様々な健康づくりの機会を提供することはもちろんですが、皆様に老人クラブを知っていただければと思います。「私にも入れるクラブがある?」「詳しい説明を聞きたいな」といったお問い合わせは下記事務局へお気軽にどうぞ!

今年で設立51周年を  
迎えました!



主催 / はつらつクラブ岡崎



共催 / 岡崎市



<問い合わせ先>

はつらつクラブ岡崎事務局

TEL / 0564-23-6153

FAX / 0564-23-6520

