

みんな
あつまれ！

第2回

わくわくどきどき

健康フェスタ

参加費
無料

日時 2025 年 10 月 20 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)

持ち物 室内シューズ、筆記用具

当日参加OK!!
どなたでも参加大歓迎!

体力測定

開眼片足立ち、握力、長座体前屈、上体起こし、10m障害物歩行、6分間歩行

体験ブース

バックリング

岡崎発祥ニュースポーツ!

セラバンド体操

ゴムを使って楽しく
エクササイズ!

Nintendo Switch 体験

ゲームで体と頭を
活性化しよう!

© Nintendo

カントリーダンス

ラウンドダンス& レクダンス

スクエアダンス

ひとりで、ペアで、みんなで、楽しく踊ろう!

姿勢&認知機能チェック ーメディケアコラボ/スズケーー

簡単ゲームで姿勢と認知機能をチェック!

野菜摂取度&骨健康度チェック ーヤクルト東海ー

数量限定でヤクルトの試飲あり!

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!

新米や健康グッズがあたる
スタンプラリーもあります!
ブースをまわって景品ゲット!

※セラバンド体操、ダンス、6分間歩行は開始時間が決まっていますので裏面をご確認ください。

タイムスケジュール

10:00	オープニングセレモニー カントリーダンス
11:00	スクエアダンス
12:00	ラウンドダンス& レクダンス
13:00	カントリーダンス
14:00	スクエアダンス
15:00	ラウンドダンス& レクダンス
16:00	セラバンド体操

カントリーダンス

10:00～

12:30～

スクエアダンス

10:50～

13:50～

ラウンドダンス& レクダンス

11:40～

14:40～

セラバンド体操

13:20～

15:30～

6分間歩行(体力測定)

10:00～16:00まで、1時間に3回実施

(10:00～、10:20～、10:40～…)

※昼食等で一時中断する場合あり。

その他のブース

10:00～16:00(随時)

※注意事項※

- ・当日参加の方は入り口で随時受付を行います。
- ・自家用車でお越しの方は会場（岡崎市体育館）以外に駐車されないようお願いいたします。

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182クラブ、約14,500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は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、これをきっかけに皆様に老人クラブを知っていただきたいと思っています。

「私にも入れるクラブがある?」「詳しい話を聞きたいな」といったお問い合わせは下記事務局へお気軽にどうぞ!



主催/はつらつクラブ岡崎

共催/岡崎市

<問い合わせ先>

TEL/0564-23-6153

FAX/0564-23-6520