

💡 **健活(けんかつ)とは...**

健やかに自らを活かす豊かな暮らしを
織りなす活動を表します

参加
無料



アンケート回答で
ひらかたポイント
100P
付与

ひらかた けんかつ 健活 フェスタ

おおむね
65歳以上の方
ご家族・お友達
と一緒に!

みんなでイキイキ!



2022年 **6**月 **4**日(土) **小雨決行**
10:00~15:00
淀川河川公園枚方地区 アクアシアター-周辺

感染症対策に
ご協力をお願いします



姿勢向上チェアプログラム

要事前申込
詳細は裏面

イスに座ってできるストレッチを紹介します

時間 ① 10:30~11:10 (オンラインライブ配信あり)
② 13:00~13:40

人数 各時間 20名 (オンラインは制限なし)
*受付は先着順となります

簡身体操でフレイル予防

要事前申込
詳細は裏面

バランスカや筋力アップの体操です

時間 ① 11:30~12:10
② 14:00~14:40 (オンラインライブ配信あり)

人数 各時間 20名 (オンラインは制限なし)
*受付は先着順となります

健康測定プログラム

申込不要
当日会場へ

時間 10:00~15:00 随時受付!

大人気!

骨密度測定

骨の中のカルシウムなどのミネラル量を測定

立ち上がり動作

脚の筋力やバランスカを測定

握力測定

全身の筋力の指標となる

体組成

脂肪や筋肉量のバランスを測定

血流測定

血流が悪くなっていないか確認

体験プログラム

開催時間中は予約不要でいつでも体験できます!

輪投げ 懐かしくて楽しい!

ストラックアウト ボールを投げて
的を抜こう!

グラウンド・ゴルフ ホールインワンに
チャレンジ!

要事前申込(詳細は裏面へ)

eスポーツ

頭と身体をフル回転!

時間 開催時間中15分ごと

人数 15分ごとに2枠ずつ
(1枠につき最大2名)
*同時プレイは家族・知人のみ

カヌー

淀川でカヌーに乗ろう!

時間 60分間ずつ
① 10:00~② 11:00~
③ 13:00~④ 14:00~
*12:00~13:00実施なし

人数 各時間10名ずつ

*事前申込は概ね65歳以上の方とその家族・友人も受付可

歩こう! 淀川の四季再発見ウォーク

同日開催
参加無料

歩く

地図を見ながら
「淀川の四季」
をめぐる

知る

血圧測定
ベジチェック
で自分を知る

楽しむ

パナソニックパンサーズ
の選手とバレーボール体験
(要予約)

会場 集合・解散 淀川河川公園(芝生広場)

申込 電話またはウェブにて
5月26日(木)締切

問合せ 枚方市 健康づくり・介護予防課
TEL:072-841-1458



ウェブはこちら



必見!



オンラインライブ配信で 教室プログラムを体験しよう!

動画配信サイト **YouTube** からライブ配信

以下のプログラムを申し込む

手順1

姿勢向上チェアプログラム (10:30~11:10)

簡単体操でフレイル予防 (14:00~14:40)

メールフォームでお申込みの場合は「オンライン参加」を選択してください
FAXでお申込みの場合は「オンライン」とご記載ください

お申込みいただいた住所へご案内をお届け

手順2

YouTube
(ユーチューブ)の
閲覧方法を
記載しています

当日までにインターネットにつながっている
スマートフォンまたはパソコン、タブレットを準備

手順3



案内に記載の方法でライブ配信にご参加ください

周辺の 会場

エアア-チを目印にお越しください

ひらかた健活フェスタ

至高槻市

会場 (アクアシアター)

淀川

淀川

淀川スタジアム

桜町交差点

至「枚方公園駅」

- 京阪電車「枚方公園」駅下車、徒歩約10分
- 京阪電車「枚方市」駅下車、徒歩約15分
- お車の場合、枚方大橋下の駐車場をご利用ください

家族や友人と一緒に予約できる

eスポーツ・カヌー

eスポーツ

動きを伴うテレビゲームを行うことで、脳機能が活性化され、認知症予防に効果が期待できます。家族や友人と一緒に楽しくプレイしましょう!

check point

開催時間中15分ごとに参加できる

15分ごとに2枠(1枠につき最大2名)

*同時プレイは家族・知人のみ

カヌー

淀川の水上进行カヌーに乗ってお散歩します。普段できない体験を家族や友人と一緒に♪インストラクターの指導で安全に楽しめます。

水に濡れますので
着替えを
ご用意ください

check point

開催時間中60分間ずつ

①10:00~ ②11:00~
③13:00~ ④14:00~

*水上では約20分程度体験します

各時間10名ずつ

当日参加OK! (事前申込優先)

お申込み方法

事前申込みは概ね65歳以上の方のみ

5月1日(日)午前9時30分~
電話・FAX・メールフォームにて受付

(公財)枚方市スポーツ協会

TEL 072-898-0200

FAX 072-898-0201

月曜・祝日を除く、9:00~17:00対応

- 「姿勢向上チェアプログラム」「簡単体操でフレイル予防」は会場参加先着各時間20名、オンライン参加無制限です
- 「eスポーツ」は15分ごとに先着2枠(1枠最大2名)です
- 「カヌー」は10:00~60分間ずつ各時間先着10名です
- FAXは 氏名・住所・電話番号・年齢・希望のプログラムおよびその時間を明記し、送信してください

メールフォームなら24時間受付中!
連休中もお申込みできます♪



雨天の判断

天候によりイベントを中止もしくは、一部のプログラムを中止する場合があります。当日の午前9時以降に枚方市スポーツ協会に電話でお問合せいただくか、前日の午後5時以降に枚方市スポーツ協会のホームページで確認してください。(中止の場合のみ掲載します)