ひらかた健活（けんかつ）フェスタ

こころの健康 からだの健康まつり

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

おおむね60歳以上の方
ご家族・お友達と一緒に！

参加 **無料！**

小雨決行
天候により内容を変更する場合があります

講座の合間に測定や相談ができるんだね

一日楽しめるわね

2019年 6月11日（火） 10:00〜15:30

ニッペパーク岡東中央（岡東中央公園）

事前予約が必要です！

＊申込み方法は裏面

1. **ノルディック・ウォーク講座**
   10:10〜11:10　A会場
2. **効果的なポールエクササイズで楽しく介護予防**
   10:30〜11:30　B会場
3. **楽しいレクリエーションで脳活性化**
   11:20〜12:00　A会場
4. **ノルディック・ウォークとエクサルクで歩く力を高めよう**
   13:00〜14:30　B会場
5. **ひらかた元気くらわんか体操で転倒予防**
   13:15〜14:15　A会場

事前予約不要！

測定ブース

気になる健康年齢をチェック！

健康測定
血管年齢・体組成計・姿勢測定

体力測定
片脚立ち・握力・柔軟測定　他

相談ブース

専門家に直接相談できる！

栄養相談

お口の相談など

枚方市　長寿社会部　地域包括ケア推進課