

自分のからだを大切に、 ケアしていく毎日に



いきいきと笑顔で暮らしていくための
自分に合った習慣づくりと
健康チェックができるイベントです!

いつも
yobou
いけだ

いけだ健康フェスタ 2025

2025年

6月7日 土 10:30~16:30
最終受付 16:00

場所

池田市民文化会館 (アゼリアホール)

参加無料

入退場自由

＼ JA大阪北部による野菜販売も実施します! ／

詳細は裏面へ →

主催:池田市 企画運営:阪急阪神ホールディングス株式会社、株式会社ウェルビーイング阪急阪神
後援:池田市医師会、池田市歯科医師会、池田市薬剤師会

体と心のリフレッシュ&健康チェックブース

事前予約優先

セルフハンドマッサージ体験会 (約20分)

毎日続けられるセルフケアで自分の身体を労わり、手の平から疲れを癒せる体験会

歩行機能計測 (約1時間)

大阪公立大学リハビリテーション学研究所岩田研究室による歩行・バランス・筋力チェック。

パーソナルカラー診断体験 (約15分)

自分に似合う色を知り、自分らしい服選びを楽しむための体験会

脳の健康チェック (約10~20分)

10分の「目で追うコース」と20分の「トランプゲームコース」から選べ、手軽に認知機能をチェックできます。

予約不要

肌のセルフチェック (約10~15分)

資生堂ジャパン(株)による肌のチェック&ケアの方法を知れるブース

野菜摂取量チェック (約5分)

手の平で簡単に野菜摂取量が計測できます。

気軽にからだの状態を知れる計測ブース

血管年齢、骨密度、体のゆがみチェック、健康相談ブースなど



専門家に聞く暮らしの学びブース 事前予約優先

11:00 嚥下の工夫 飲み込む力のトレーニング&チェック

講師 平畑 典子 氏 (九十九記念病院/摂食・嚥下障害看護認定看護師)
岩見 知香 氏 (一般社団法人日本声ヨガ協会)

12:45~ ミニ講座 「食品表示のあれこれ」 (消費生活センター)

13:00 いきがい支える健康づくり~生活習慣と腎臓を知ろう!~

講師 山本 聡子 氏 (市立池田病院/腎臓内科部長)

14:15~ ミニ講座 「食品表示のあれこれ」 (消費生活センター)

14:30 聞こえの講座

講師 福田 信二郎 氏 (大阪保健医療大学 言語聴覚専攻科)

15:30 今すぐ実践できるポジティブスキンケア講座

講師 森田 真紀子 氏 (資生堂ソーシャルエリアパートナー)

みんなで楽しむ 有料 体験ブース

親子で淹れよう! ハンドドリップ体験

多世代で作る! 木工手づくり体験

イベントの思い出を残す 撮影会



お問合せ・申込み方法 事前予約優先 | 5/7(水)より申込開始

①または②の方法でお申込みください。 ※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。

①お電話 「いつもyobouいけだ」運営事務局 (ウェルビーイング阪急阪神)

☎ 06-6676-8010 平日10:00~17:00

②インターネット 右記の二次元コードからアクセスしてください。

注意 以下の内容にご了承の上、ご参加ください。

- ・本イベントは雨天時も実施予定です。プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
- ・本イベント内では、写真・動画撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- ・イベントにご参加の際は、基本的な感染症対策にご協力ください。



いつもyobouいけだとは

いつもyobouいけだは「病気やフレイルを予防して、元気をまもる」プロジェクト。

介護予防教室、年間を通して市内各地域で、65歳以上向けの健康計測会を実施予定!

40代~64歳向けには、ふらっと立ち寄れるヘルスチェック会も開催!

詳しくは「広報いけだ」をご覧ください!

アスマイルで
ポイントゲット



日常生活からポイントが貯まる!
18歳以上のお大阪府民なら使える大阪健活マイレージ「アスマイル」。
左記からダウンロードと事前登録を!

いつも
yobou
いけだ