

いけだ 健康フェスタ 2024春

いつも
yobou
いけだ

元気のために、今すぐできること

健康チェックや講座、趣味の体験会など、
これからは役立つ情報が盛りだくさんな
お祭りを開催!

2024年

6月8日(土)

10:30~16:30 受付開始 10:15
最終受付 16:00

場所 池田市役所 (城南1-1-1)

対象 おおむね65歳以上の方と
そのご家族、ご友人

参加無料

入退場自由

アンケートにご回答いただくと
プレゼントあり!

詳細は裏面へ →

プログラム

健康のために大切な「体の状態を知る」と「趣味を楽しむ」。
これからの毎日がさらに楽しく、いつまでも元気が続くためのブースが目白押しです。

健康チェック

事前予約優先

歩行機能計測

所要時間|1時間程度
今の自分の身体状態を知ることができます

協力 大阪公立大学大学院
リハビリテーション学研究科
岩田研究室

脳の健康チェック

10分の「目で追うコース」と
20分の「トランプゲームコース」
から選べます



その他の健康チェック・相談ブース

気軽に今の健康状態がわかる!測定結果をもとに、専門スタッフに健康相談も。

身体のゆがみチェック、血管年齢、骨密度、血圧、歩行や健康相談など

新たな趣味を見つける

事前予約優先

プログラム体験会

珈琲好きから聞く、健康の秘訣 時間|10:45~11:45
珈琲を飲みながら、健康でいつづけるヒントを知る会

心地よい声を出す「声ヨガ」体験会 時間|12:45~14:00
発声のしづらさを感じる方に、心身をほぐして楽しく喉トレ!

講師 一般社団法人日本声ヨガ協会理事 岩見 知香氏

元気に歩くための体操体験会 時間|14:30~16:00
歩行に関する講義と、楽しく続けられる体操の体験会

講師 大阪公立大学大学院リハビリテーション学研究科
岩田 晃 教授



ミニyobou講座

事前予約優先

気軽に健康に関する知識を学べるミニ講座。
立ち見も大歓迎!

11:00~12:00 「健幸」のための正しい歯のケア講座
14:00~15:00 管理栄養士による栄養健康講座

趣味で活躍するシニアたちの出店

一部体験のための条件あり 時間|11:30~16:30

ブース出店内容

- ・味を追求した一杯を楽しめるコーヒー店
- ・木をもっと好きになる木工手づくりブース



お問合せ・申込み方法 事前予約優先 | 5/7(火)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。

- ・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。

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!

今後のお知らせ

いつもyobouいけだは「病気やフレイルを予防して、元気を呼ぼう」プロジェクト。7月から楽しい趣味の教室、年間を通して市内各地域で健康計測会、秋にも「いけだ健康フェスタ」を開催予定!
詳しくは今後の「広報いけだ」を要チェック!