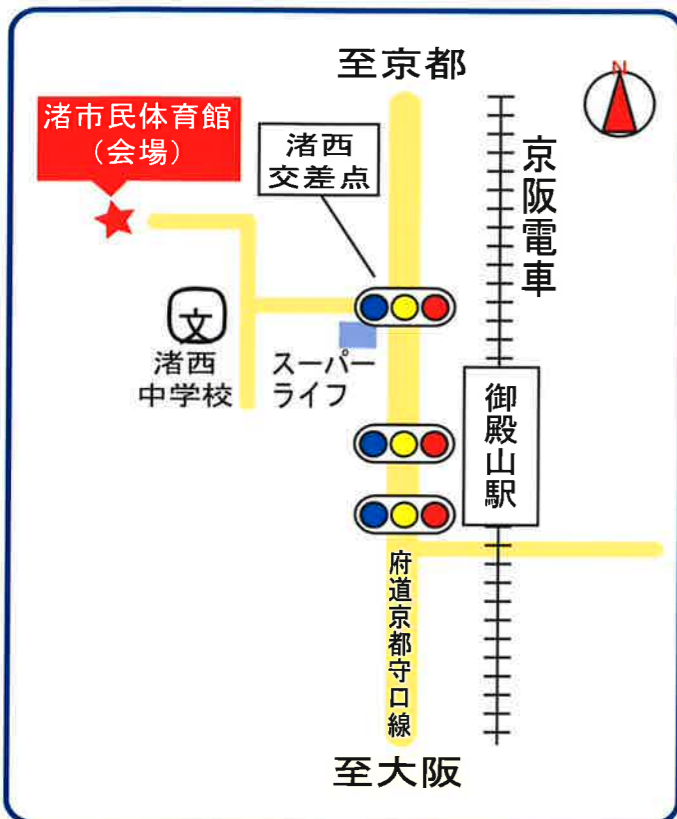


## 会場アクセスマップ



枚方市立渚市民体育館  
 (枚方市渚西 3-26-10)

- 京阪電車「御殿山駅」  
下車 徒歩約10分
  - 駐車場・駐輪場あり
- ※ 数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください

Tel: 072-898-8181

当日、会場がわからなければ  
ご連絡ください!

## お申し込み方法

### 参加型プログラム

事前申し込みが必要です (各講座先着30名)  
 お1人様2講座、2名様分まで申込み可

### 体験型プログラム

当日先着順で受け付けます。  
 直接会場へお越しください。

\* 人数により終了時間が変動する場合があります。  
 あらかじめご了承ください。

申込み開始日: 5月2日 (火)  
 午前11時から

TEL 072 - 848 - 4800

FAX 072 - 840 - 4495

申込みは、電話またはFAX、窓口にて  
 先着順に受け付けます。

\* 月曜日を除く、9:00 ~ 17:00 受付

## お問合せ・お申込み先

公益財団法人 枚方体育協会

枚方市中宮大池 4-10-1 (枚方市立総合スポーツセンター内)

TEL: 072-848-4800 FAX: 072-840-4495

会場は  
 渚市民体育館!

# こころの 健康まつり 2017

からだの

参加無料

2017. 6. 28 水  
 10:00-16:00

会場

枚方市立渚市民体育館

概ね60歳以上の方対象

めざせ!  
 健康長寿!



いつまでも生き生きと  
 自分らしく!



申込み・会場地図は  
 裏面へ!



アンケートに答えると  
 先着200名様に粗品を  
 プレゼント!

プログラム

ひらかた元気くらわんか体操  
 に参加すると体操のDVDを  
 プレゼント!

持ち物

上靴・靴袋・タオル・飲み物  
 運動のできる服装でお越しください。

定員に達していない講座は当日参加可  
 その他、予約不要のプログラムも充実!

楽しみながら  
 健康に♪



枚方市 長寿社会部 地域包括ケア推進課

各講座  
先着30名

# 参加型プログラム

事前にお申込みください♪ お申込み方法は最後のページをご覧ください  
\*お1人様2講座、2名様分まで申込み可能

<p><b>1</b> 動脈硬化とアンチエイジング</p> <p>動脈硬化の予防や改善について一緒に考え、アンチエイジングに取り組みましょう。</p>  <p><b>時間</b> 10:00 ~ 11:00 <b>会場</b> 会議室 <b>講師</b> 堂島ライフケアクリニック 院長 佐藤 守仁 氏</p>	<p><b>2</b> 脳トレ・ロコトレ体操</p> <p>楽しみながら頭と身体を使ってエクササイズをご一緒に！お家でできる簡単な体操もご紹介します。</p>  <p><b>時間</b> 10:00 ~ 11:00 <b>会場</b> フィットネスルーム A <b>講師</b> 日本姿勢と歩き方協会 認定ウォーキングマスター 松村 明日香 氏</p>	<p><b>3</b> ひざ・腰の痛み改善！ ダイエットエクササイズ</p> <p>ダイエットを意識した運動をご紹介します。ひざや腰への負担を減らし、痛みの改善につなげましょう。</p>  <p><b>時間</b> 10:00 ~ 11:00 <b>会場</b> フィットネスルーム B <b>講師</b> アジアロコモーショントレーニング協会 マスタートレーナー 水越 弘章 氏</p>
<p><b>4</b> おいしく長生き ～食事で延ばそう、健康寿命～</p> <p>健康を維持するためにどのような食生活が効果的か？少しの心がけで健康寿命を延ばしましょう。</p>  <p><b>時間</b> 11:30 ~ 12:30 <b>会場</b> 会議室 <b>講師</b> 認定NPO法人健康ラボステーション 管理栄養士 沖 さやか 氏</p>	<p><b>5</b> ひらかた元気くらわんか体操</p> <p>お馴染みのラジオ体操等で構成するひらかたの体操です。体操を継続し健康な体を維持しましょう。</p>  <p><b>時間</b> 11:30 ~ 12:30 <b>会場</b> フィットネスルーム A <b>講師</b> JBC フィットネススタジオ インストラクター 堀口 京子 氏</p>	<p><b>6</b> リズムにのって♪ 演歌でダンスエクササイズ</p> <p>日本のトップインストラクターによる、音楽に合わせて楽しく体を動かすプログラムです。カラオケに行ったら踊ってみよう！</p>  <p><b>時間</b> 11:30 ~ 12:30 <b>会場</b> フィットネスルーム B <b>講師</b> アジアロコモーショントレーニング協会 理事 魚原 大 氏</p>
<p><b>7</b> アロマテラピーで認知症予防 ～脳はよみがえる～</p> <p>アロマの香りで心と体を癒し、認知症の予防に役立てる方法をご紹介します。</p>  <p><b>時間</b> 13:00 ~ 14:00 <b>会場</b> 会議室 <b>講師</b> 幸せの青い鳥の来るサロン and ♪ 英国 IFPA 認定メディカルセラピスト 穴田 美緒 氏</p>	<p><b>8</b> 今すぐ使える！ ウォーキングエクササイズ</p> <p>手軽なウォーキングをもっとかっこよく♪正しい姿勢ときれいな歩き方を作るためのエクササイズを行います。</p>  <p><b>時間</b> 13:00 ~ 14:00 <b>会場</b> フィットネスルーム A <b>講師</b> 日本姿勢と歩き方協会 認定ウォーキングマスター 松村 明日香 氏</p>	<p><b>9</b> 美姿勢ヨガ ～やさしい動きでリフレッシュ～</p> <p>元劇団四季のヨガインストラクターが伝える、座ってできるやさしい動きのヨガで美しい姿勢を目指しましょう。</p>  <p><b>時間</b> 13:00 ~ 14:00 <b>会場</b> フィットネスルーム B <b>講師</b> アジアロコモーショントレーニング協会 マスタートレーナー 西村 侑剛 氏</p>

# 体験型プログラム

予約不要♪当日先着順♪ 10:00 ~ 16:00  
\*人数により終了時間が変動する場合があります

<p><b>緑内障健診</b></p> <p>自覚症状がなく知らない間に進行する緑内障。簡単な検査で緑内障にかかっている可能性をチェックします。</p> <p>むさしドリーム眼科</p>	<p><b>歩行測定</b></p> <p>センサー内蔵のベルトを腰に巻いて歩くことで体の縦の振動や横揺れを計測します。歩き癖を知って転倒予防や痛み改善につなげましょう。</p> <p>日本姿勢と歩き方協会</p>	<p><b>立位バランス測定</b></p> <p>30秒間の片足立ち・両足立ちを実施して転倒リスクを評価します。身体の姿勢とバランスを知ることでロコモ予防や早期発見に役立ちます。</p> <p>富士ゼロックス株式会社</p>
<p><b>健康測定会</b></p> <p>筋力測定 (握力) (足指力)   血流 血管年齢 骨密度測定   認知機能 チェック</p> <p>健康づくりの第一歩は自分の体を知ることから。様々な測定で自分の体を知り、健康づくり・介護予防にお役立てください。</p> <p>認定NPO法人健康ラボステーション</p>  		
<p><b>ロコモ度チェック (柔軟性)</b></p> <p>簡単な測定でロコモティブシンドロームの状態が評価します。評価結果を元に、ロコモ対策をご提案いたします。</p> <p>アジアロコモーショントレーニング協会</p>	<p><b>ボッター式 リンパドレナージ体験</b></p> <p>優しくさするような手のタッチでリンパの流れにはたらきかけ、身体のお老廃物や炎症物質をスムーズに排出させる作用を体験いただけます。</p> <p>幸せの青い鳥の来るサロン and ♪ 他</p>	<p><b>血圧測定</b></p> <p>血圧は、健康のバロメーターのひとつ。血圧測定を行い、高血圧に関連して生活習慣病の予防や介護予防などについてアドバイス等を行います。</p> <p>枚方市保健センター</p>

**ひらかた元気くらわんか体操を活用して健康づくり**

地域での「いつもの集まり」に「効果的な体操」を取り入れてみませんか？

**体験出前講座** 高齢者の自主グループ等に無料で指導者を派遣します(派遣は1回のみで最大60分間)

**普及リーダー養成講座** 高齢者の集いの場等で、体操やレクリエーションの指導ができる手法を習得する講座を開催します。

**先着40名!** 日 7月13日、7月27日、8月3日の全3回 いずれも木曜日  
時間 10:30 ~ 12:00  
会場 ラポールひらかた

**いずれも無料です**

<申込み・お問い合わせ> 枚方体育協会 (枚方市立総合スポーツセンター) 電話 848-4800