

吹田市健都グランドオープンイベント

健康体感フェア

2019年 10月27日(日) 10:00~17:00

場所: 健都レールサイド公園

健都PRブース

吹田市と摂津市にまたがる北大阪健康医療都市「健都」。
国立循環器病研究センター、市立吹田市民病院、駅前複合施設、健都イノベーションパーク、高齢者向けウェルネス住宅及び健都レールサイド公園の整備など、吹田市を含む各事業主体による健康・医療をコンセプトとしたまちづくりが進んでいます。



地元吹田で
新しいまちづくりが進んでいます!

体組成計で簡単健康チェック

(協力: グンゼスポーツ吹田健都)

体組成計による簡単な健康チェックを実施。
「体組成」とは、筋肉や脂肪、骨など私たちの体を構成する組織の割合や量のこと。
体重だけではなく、筋肉や脂肪の量など「体組成」をチェックして、体のバランスを知ることで、肥満の予防や改善に役立ちます。



大阪健活アプリ「アスマイル」の抽選に使える
アスマイルポイントをプレゼント!
ぜひ健康チェックをしてみませんか!

ひろばde体操

20分程度の心地よい体操で、市内11か所で週1回開催しています。
大人から子どもまで、どなたでも自由に参加できるので、是非とも気軽に気持ちのいい汗を流しにいらしてください。



吹田市 市制80周年 PRコーナー

市制80周年記念メッセージフォト企画にご協力いただいた方にグッズをプレゼント!



健康体操&ダンス教室 (アンチエイジングダンス)

いつまでも「若々しくありたい」と思っはいても、何をどうしたらよいかわからない、何か工夫できるヒントが知りたい、という方のため、生活習慣の見直しと、日常で手軽に行える健康ダンス教室を実施。

体操では、正しく美しい姿勢のチェックや、姿勢改善のストレッチ、引き締めるためのエクササイズ、表情筋の体操など多岐に紹介します。

講師

スタジオオールズフィット

・永原 滋子 (なかはら しげこ)

・永原 正義 (なかはら まさよし)

利根川Kスタジオ・日本リンパピクス協会



かるしおPRコーナー

(協力: 国立循環器病研究センター)

「かるしお」は、国立循環器病研究センター(国循)が推奨する「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の新しい考え方です。
国循では、美味しい減塩食品を普及させるためにかるしお認定制度を行なっています。かるしおレシピ本や認定食品を紹介します!

ポッカサッポロ

塩化カリウムを使用せず、レモンの酸味が塩味を引き立てた減塩できるカラダにうれしいお塩です。

※本品には原料由来のカリウムが微量含まれています。(100g当り32.7mg)



恩地食品

原材料は小麦粉のみ。小麦粉本来の自然な味わい。



丸大食品

おいしく減塩!
野菜のうまみが際立つ「うす塩」ベーコンのクリームスープです。塩分を控えるからこそおいしい食生活を体験ください。



ウェルネスグッズ体験

(協力:博報堂)

楽しみながら「全身のバランス運動や巧緻性」を養うとともに、「認知機能改善」の効果と、参加者間の「コミュニケーション」を促進することができる「ウェルネスグッズ」の体験ブースを展開する。



小さなお子さまからシニアの方まで、どなたでもお楽しみいただけます。

ミズノ流忍者学校

(協力:ミズノ・第一生命)

「走る」「跳ぶ」「投げる」を中心に36の基本動作を取り入れた運動遊び教室で忍者になって遊びの術を習得しよう!
幼少期にバランスよく身につけたい「走る」「跳ぶ」「投げる」などのからだづくりに必要な36の基本動作が習得できる「遊びプログラム」!
忍者になりきりながら修行として体験し、身体を動かす楽しさを知っていただけます。



AED教室

(協力:phillips)

まもなく、健都Heart safe cityプロジェクトが始動します。まずは、この岸辺駅周辺で倒れているひとを発見し、反応がなかった場合の対応方法(応急救護)を学びましょう。

- 1 AEDの電源を入れます。
- 2 除細動パッドを貼ります。
(※必要であれば、コネクタを差し込みます。)
- 3 音声ガイダンスに従って、ショックボタンを押します。

AEDは小型・軽量で持ち運びが容易。音声による操作ガイダンスが流れるので、それに従えば一般の人でもすぐに使うことができます。

※AEDは心臓の状態を自動で解析し、電気ショックが必要かどうかを判断します。

ショック後も、救急隊に引き継ぐか、倒れている人の反応がでるまでは、心臓蘇生法を継続してください。

PGA スナッグゴルフ・イベント

(協力:PGA・第一生命)

元PGAツアープレイヤーのテリー・アントンとウォーリー・アームストロング によって6年の歳月を費やして開発された、「やさしく」「正確に」「どこでも」「だれでも」ゴルフの基本を学ぶ事・教えることができるスナッグゴルフの体験コーナーです。



運動教室 ストレッチ&ヨガ

(協力:グンゼスポーツ吹田健都)

青空の下で気持ちよくカラダを動かして、ストレッチ・ヨガを体験しましょう。



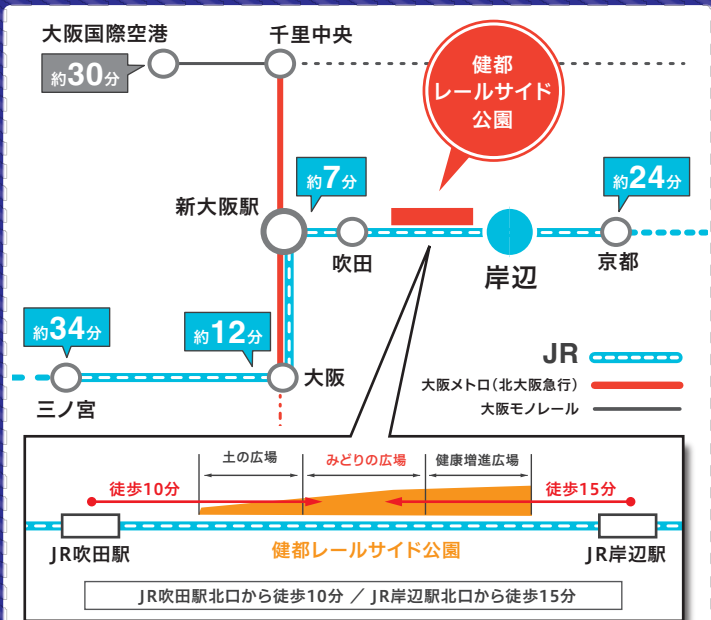
パナソニックホームズ

(協力:パナソニックホームズ)

パナソニックホームズが建設中の複合施設「patona suite kento」のご紹介



会場までのアクセス



芝生広場スケジュール

	芝生広場① 健康アクティビティストージ/広場(音響有)			芝生広場②	
	健康体操 & ダンス教室 (ワッチェイジダンス)	運動教室 ストレッチ & ヨガ	ひろば de 体操	ミズノ流 忍者学校	PGA スナッグゴルフ イベント
10:00				(第一部) 10:00~11:30	(第一部) 10:00~12:00
11:00	11:00~11:45				
12:00		12:00~12:30			
13:00			13:00~13:30	(第二部) 13:00~14:30	(第二部) 13:00~16:00
14:00	14:00~14:45			(第三部) 14:00~15:30	
15:00		15:00~15:30			
16:00					
17:00					

雨天時の対応について ・雨天の際は規模を縮小して実施します。 ・荒天によるイベント中止の場合は、市ホームページでお知らせします。