

令和5年度

御園地区健康フェスティバル

「ふれあい・つながりを大切に、みんなで健康いきいきみその」をテーマに、健康な生活習慣に向けたフェスティバルを開催します。(運動会に替わるイベントです)
今年は、御園小学校グラウンド、体育館が会場です。

10/8
(日)

時間：9：00～12：00

場所：御園小学校グラウンド・体育館

※雨天は体育館行事のみでイベントを行います。

主催：御園地区健康フェスティバル実行委員会

共催：御園コミュニティセンター

運動イベント(グラウンド・体育館)

・ウォーキング教室

健康の基本は歩くこと!! 最初に歩き方教室で基礎を知って、実際にグラウンドを歩いてみて正しい歩き方をマスターしましょう。

開催時間：9:30、10:15、11:15

・スクエアステップ

今、東近江で流行っている、新しい健康運動です。要介護の予防になります。30cmのマス目の上を決められたとおりに歩くだけです、転倒予防と脳トレになり、1回やると2歳若返るとか!

開催時間：9:30、10:00、10:30



・グラウンドゴルフ ホールインワン

・ニュースポーツ(スローイングビンゴ・ディスクゲッター9・モルック・アジャタ)

自分のからだを知ろう(体育館)

・健康測定

気になっている、肥満度、血圧を専門的に測ってもらえます。自分の体の中のことを知りましょう。改善するための方法は健康相談コーナーや啓発コーナーで。

・体力測定

握力で筋肉量が分かります。体の柔軟性などを測定して、標準値と比較して実年齢がわかりますよ。

健康相談会(体育館)



看護相談、医療相談、栄養相談

東近江総合医療センター様に協力いただき、健康相談のコーナーがあります。プライバシーは守れるようパーテーションがあります。

健康啓発コーナー(体育館)

体に良いこと、知ってお得な健康情報をパネルで紹介

気軽に覗きにきてください。

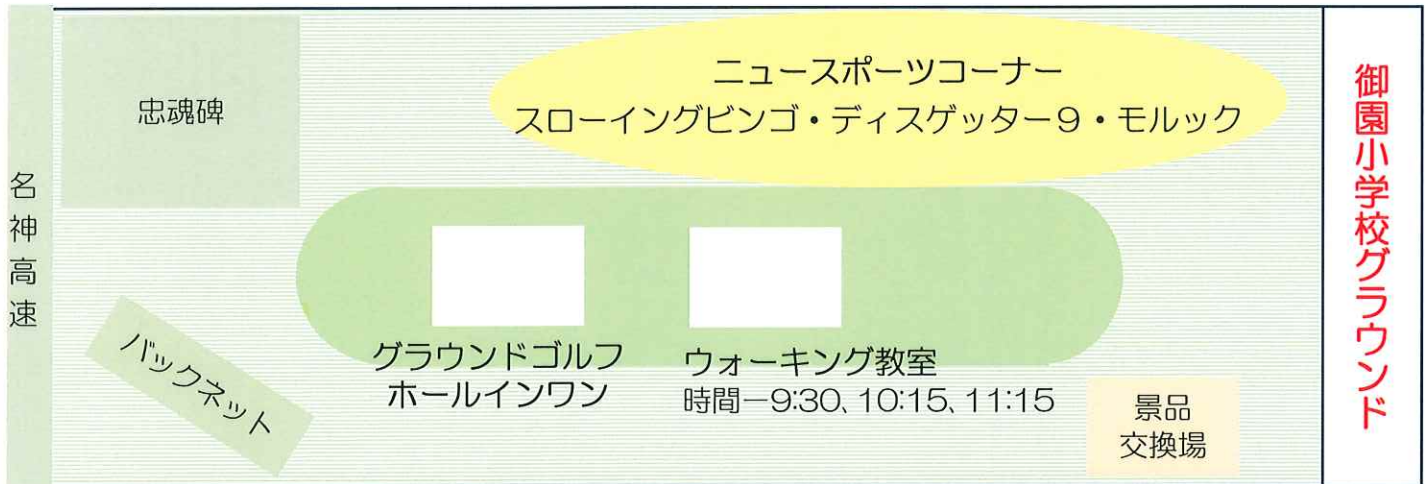
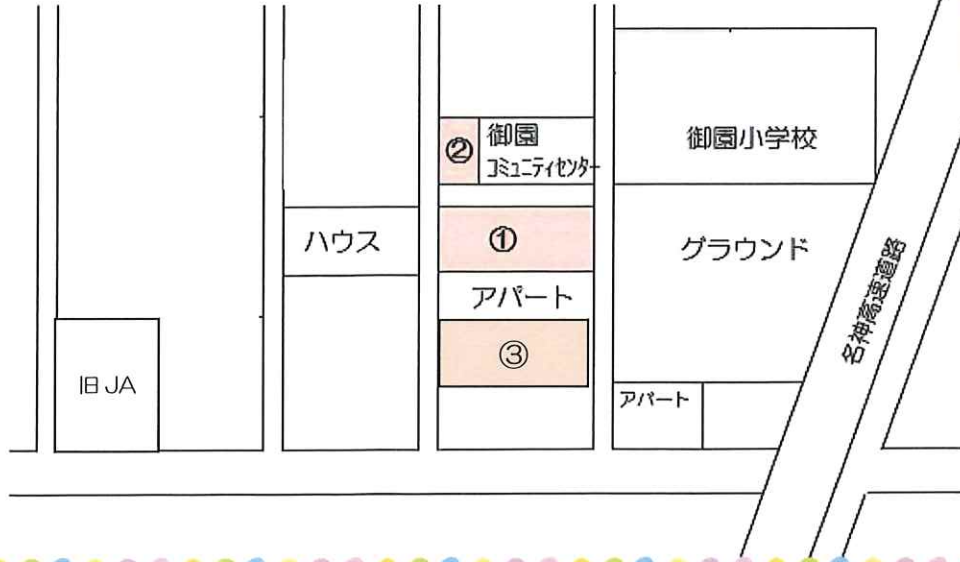
スタンプラリーに参加しよう!

最初に体験されるイベントのコーナーで台紙を受け取ってください。

御園地区健康フェスティバル会場案内

駐車場

- ①と② 御園コミュニティセンター駐車場
- ③ 臨時駐車場(医療センター職員駐車場)



屋外トイレは、プールの横にあります。

御園小学校校舎
※ 校舎内へは入れません。

正門

