

とやま健康パーク

# 健康フェスティバル

2024

この機会に是非  
ご来場ください!!

2024年

2月24日(土) 10:00~16:00

■会場  
とやま健康パーク  
生命科学館オープンスペース 他



※ 2022年イベントの様子

## 「リラックス体験講座」アロマでリラックス 身体とこころをほぐす セルフマッサージ

自分用のトリートメントオイルを作って  
セルフマッサージをしましょう!

- 30名程度、要予約、空きあれば当日受付可
- 10:00~11:10 ■材料費/お一人300円
- バスタオルを持参、動きやすい服装にて

半額券

## アピアスポーツクラブ協力 ダンス体験レッスン & ストレッチ体操

小さい子も

一緒にダンスを  
体験してみよう!



※ イメージ写真

- フリー観覧  
フリー参加
- 13:30  
~13:55

## 親子de食育

半額券

野菜を練り込んだクッキー生地を好きな  
型で抜いて焼きます。年少以上小学生以下  
のお子さんと保護者 ■材料費/1組500円  
■各時間4組、要予約 ■第2研修室・調理室  
■①10:30 ②13:00 ③14:30 各約1時間

本場の運動不足  
解消にピッタリ!!

## クリング体験 クリング協会協力

富山発祥の  
ニュースポーツ



小さい子や  
お年寄りでも

- 60名程度
- 要予約(身長、年齢等)  
空きあれば当日受付可
- 14:00~16:00
- 内履き持参 **みんなが  
楽しんで!**

どんなスポーツ?  
マジックテーパーボールと  
ボールがくっつくピブス  
を使ったスポーツです

合唱団おおやま協力

## コーラスコンサート

オープンスペースで皆で歌いましょう!  
「糸」、「Let It Be」など合唱団演奏や皆さんで  
歌う時間もあります。気軽にご参加ください。

- 当日フリー参加 ■12:45~13:25



※ 2023年講座の様子(今回は屋内で行います)

## 健康測定会 五省会協力

普段は有料の測定を無料で行います。  
この機会にお気軽にご参加ください!

- 体組成測定 ○ベジチェック **裸足で  
行う測定も  
あります**
- AGEs測定 ○握力測定
- ロコモ度テスト ■当日フリー参加
- ロコケン** ■13:00~16:00

◆スケジュール◆

- 10:00-11:10 リラックス体験講座
- 10:30-15:30 親子de食育
- 12:45-13:25 コーラスコンサート
- 13:00-16:00 健康測定会
- 13:30-13:55 ダンス体験レッスン  
& ストレッチ体操
- 14:00-16:00 クリング体験

※ 防寒着や飲料などは、  
各自ご準備願います。

★ 半額券

このマークの講座等に参加の方(小学生以上)には、  
「健康スタジアム3時間利用半額券」を1枚進呈いたします。

◎お問い合わせ、お申込みは...

とやま健康パーク

〒939-8224 富山市友杉151番地  
https://toyama-pref-ihc.or.jp

TEL076-428-0809

主催 / 公益財団法人富山県健康づくり財団・富山県国際健康プラザ(愛称:とやま健康パーク)  
協力 / 株式会社アピアスポーツクラブ、特定医療法人財団 五省会、合唱団おおやま、クリング協会