



健都から  
 生まれ・育み・学べる  
 ヘルシーパークライフ

日付	イベントブース	時間	開催場所	内容	対象/定員
2023年3月	ラジオ体操	① 11:45~11:48 ② 15:15~15:18	①	ラジオ体操第1	どなたでも
18日(土)	どこでも楽しくストレッチ & 簡単トレーニング	10:00~13:00 ※参加賞あり	②-1	避難所でもみんな楽しくストレッチ&簡単トレーニング! 運動が苦手な方でも大丈夫! (アルペンクイックフィットネス)	どなたでも ※1回15~20分程度
	マルシェ	10:00~14:00	②-1	手作りお菓子とお弁当の販売。 [はびすま、ポコポコ亭、まると、アイママキッチン]	※売切次第終了
	防災知識と体験	10:00~15:00	②-1	防災知識と体験の急造担架づくり [担架でGO!!] [ポイスカウト吹田第6団]	どなたでも
	かんたん防災グッズ作り	10:00~15:00	②-2	オリジナルグッズ作成 (スリッパ、巾着袋) (ウエルシア薬局吹田健都店)	どなたでも ※材料がなくなり次第終了
	マウスウォッシュとお菓子ショルダー作り	10:00~12:00	②-2	①マウスウォッシュ作り:災害時のおくちのお手入れ ②お菓子ショルダー作り [エア・ウォーター]	お子様 ①15分6名×8回、②先着10名 ※9:45~整理券配布
	ミズノ流忍者学校	① ② ①10:00~10:45 ②11:30~12:15	③	忍者の動きをモチーフに運動遊びを行います。 参加費800円 (税込)	①4~5歳 15名 ②6~8歳 15名 要申込
	吹奏楽コンサート	10:30~11:00	②-1	吹田市吹奏楽団によるオープニングコンサート (3曲程度) [吹田市吹奏楽団]	どなたでも
	災害食のかるしおメニュー	11:00~13:00 ※ランチBOXプレゼント	①-1	災害時でも簡単に食べられるかるしおメニューの紹介 ①11:00~8組 ②12:15~8組 (各45分) [国立循環器病研究センター、医薬基盤・健康・栄養研究所]	減塩と防災食に興味がある方 要申込
	防災講座「吹田の防災」	11:00~11:30	①-2	日頃の備えについて [吹田市危機管理室]	どなたでも・10名
	答えて!回して!運ぼうさい!	13:30~15:30 ※景品あり	②-1	①手押し一輪車で荷物運び ②低い姿勢で脱出!キャタピラ体験 ③防災クイズ	概ね4歳以上
ペットと避難するために	14:30~16:00	①-1	初心者の方やこれからペットを飼う方を対象に、しつけと災害時の避難について学びます。 [認定NPO法人アンビジャス]	どなたでも・30名 要申込	
19日(日)	おやこ防災講座	10:00~11:00	①-1	親子でチャレンジ防災クイズ [株式会社マミー・クリスタル]	親子15組 要申込
	マルシェ	10:00~14:00	②-1	手作りお菓子とお弁当の販売。 [はびすま、ポコポコ亭、まると、おうちごはんやおやつFu!、アイママキッチン]	※売切次第終了
	防災知識と体験	10:00~15:00	②-1	防災知識と体験の急造担架づくり [担架でGO!!] [ポイスカウト吹田第6団]	どなたでも
	チャレンジゲームコーナー	10:00~11:30 ※景品あり	②-2	防災を意識した簡単なゲームに挑戦。身体を使って楽しく参加しましょう。	どなたでも
	オンライン防災講座	10:30~11:30	①-2	オンラインによる防災講座。クイズ形式で防災について考えます。 ※当日カフェにて公開講座もあり。 [タイトードリンク株式会社]	どなたでも 要申込
	公園ヨガ	10:30~11:30	③	大空の下、自然を感じながらヨガ体験 参加費500円 (税込)	18歳以上・30名 要申込
	青空おはなし会	① 10:45~11:15 ② 14:15~14:45	②-1	青空の下、公園で大型絵本や紙芝居のおはなし会を行います。 ※雨天時は「おはなしのへや」で開催	どなたでも
	ブクブクチャレンジ & 防災クイズラリー	12:00~15:00 ※参加賞あり	①-1	①防災クイズラリー ②ブクブクチャレンジ [サンスター株式会社]	どなたでも
	ドキスポ	13:00~14:30 ※景品あり	②-2	心拍数を測りながらおこなう新感覚の運動遊びです。子どもから大人まで楽しめます。	概ね3歳以上
	いろいろ体験ラリー	14:30~16:30 ※景品あり	②-2	おりがみ、ぬりえ、クイズ3つのコーナーを開設し、全てを回ってスタンプをもらうと景品がもらえる!	概ね4歳以上
落語	15:45~16:45	①-1	千里家笑太郎と千里家バカボンの落語2席 生下座 (篠笛と太鼓)	どなたでも・40名 要申込	

## 健都ライブラリー



健康・医療・スポーツコーナー



カフェ



おはなしのへや



## 健都レールサイド公園



### 土の広場

複合遊具や幼児が遊ぶ遊具もあり、土のグラウンドでは、ボール遊びもできます。各種教室も開催されます。



### みどりの広場

防災機能を兼ね備えた広場となっており、耐震性貯水槽や防火備蓄倉庫もあります。また、緊急時にトイレやかまどとして利用できる設備もあります。

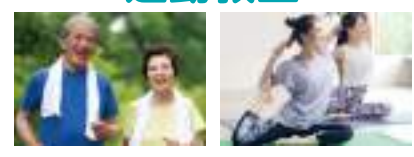


### 健康増進広場

腰痛予防や体力維持などさまざまな目的にあった全27基の健康遊具があり、いつでも気軽に健康づくりができます。

## <日替わりでたくさんの教室を開催!!>

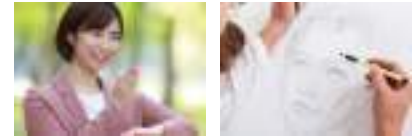
### 運動教室



- 無料プログラム**
  - 公園プログラム: ウォーキング、ノルディック、親子キャッチボールなど
  - 室内プログラム: 10分間ストレッチ、10分間トレーニング、ララフィットなど
- 有料プログラム**
  - 公園プログラム: ウォーキング講習会、ノルディック講習会、ミズノ流忍者学校など
  - 室内プログラム: ヨガ、ピラティス、背骨コンディショニング、筋力体操、フラなど



### 文化教室・イベント



- 無料教室・イベント**
  - 教室: 医療講座、介護予防講座、工作教室、花の植えかえ講座など
  - イベント: 映画会、夕涼み朗読会、季節の工作など
- 有料教室・イベント**
  - 教室: えんぴつデッサン、和紙おりがみ、歴史講座、日本書紀、パーソナルカラーなど
  - イベント: 季節のコンサート、コーヒー講座、ぬいぐるみおとまり会など



詳しくはホームページをみてね!

要申込 イベントエリア	ミズノ流忍者学校	災害食のかるしおメニュー	ペットと避難するために	オンライン防災講座	おやこ防災講座	公園ヨガ	落語
4・5歳、6~8歳→各15名 多数申込の場合抽選 3/10(金)抽選 当選者に順次連絡	各部(11時~12時15分)8組 計16組	先着順で 11時~12時15分 計16組	先着順で30名様	先着順で500名様	先着順で15組	先着順で30名様	先着順で40名様
受付:3/3(金)~3/9(木)	受付:3/6(月)~	受付:3/6(月)~	受付:3/6(月)~	受付:随時	受付:3/7(火)~	受付:3/7(火)~	受付:3/7(火)~
お申し込み方法: TEL. FAX. 窓口 下記二次元バーコードにて	お申し込み方法: TEL. FAX. 窓口にて	お申し込み方法: TEL. FAX. 窓口にて	お申し込み方法: TEL. FAX. 窓口にて	お申し込み方法: 下記二次元バーコードにて	お申し込み方法: TEL. FAX. 窓口にて	お申し込み方法: TEL. FAX. 窓口にて	お申し込み方法: TEL. FAX. 窓口にて
抽選 有料						有料	

※状況により、急きょイベント内容を変更する可能性があります。また、屋外プログラムにつきましては、雨天の場合中止となります。中止の判断はイベント開始時間の1時間前とさせていただきます。中止の場合、HPにて掲載いたします。