

全世代参加型けんこうイベント

ぎふ健康フェスタ春

参加費：すべてのイベント 無料

★5月5日(月) イベントスケジュール★

会場：すこやか交流室①②

すこやか交流室①②

親子でヨガ教室

9:30~10:15

親子で食べ物クイズ

10:30~11:00

フレイル予防講座

11:30~12:15

みんなで
简单体力測定
&
モルック体験会

13:00~15:00

親子でヨガ教室

対象：年長～小学生とその保護者
定員：親子15組(保護者1名につきお子様1名)
申込開始：令和7年4月21日(月)9:00～ 先着順
申込方法：オンライン申込・電話
親子でできるヨガポーズを紹介し、
親子で心と体を癒していきます。



お申込みは
こちら



親子で食べ物クイズ

対象：年長～小学生とその保護者
定員：なし 事前申込なしでご参加いただけます。
親子と一緒に食べ物クイズに参加してみよう！
親子で楽しみながら食べ物について学びましょう！！

フレイル予防講座

定員：なし 事前申込なしでご参加いただけます。
健康で楽しく毎日を過ごすには、足腰が健康である事が一番です！
この講座では、フレイル予防の観点から栄養のとり方や筋力トレーニングをご紹介します。



みんなで简单体力測定

だれでもできる体力測定です。
まずは、自分の体を知ることからはじめませんか？
事前申込なしでご参加いただけます。

【測定内容】

- ・動体視力チェック
(反応機能測定機スープリュームビジョン)
- ・体組成 ・握力 ・長座体前屈



モルック体験会

定員：なし 事前申込なしでご参加いただけます。
だれでも楽しめるニュースポーツ、モルックです。
みんなが初心者！ ぜひご参加ください。

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設 【お問い合わせ先】



ウゴクテ
UGOKUTE

岐阜市徹明通2丁目18番地 柳ヶ瀬ガラスル35 3階

☎ 058-214-3760



ウゴクテ公式HP



ウゴクテ公式
Instagram