

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6日(火) 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

親子でできる
かんたん腹筋教室

9:30~10:15

親子で食べ物クイズ

10:30~11:00

ダイエット講座

11:30~12:15

親子でマット運動

13:00~14:00

子どもマット教室

14:30~15:30



親子でできるかんたん腹筋教室

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

親子で一緒にできる腹筋運動をご紹介します。
家族みんなでぽっこりお腹にさようなら。



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。

親子で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！！



ダイエット講座

定員：なし 事前申込なしでご参加いただけます。

夏に向けて理想のカラダを手に入れるためのポイントを
食事面・運動面からお伝えします。

ダイエットプログラムインストラクター20年の
ベテランがご案内します。



親子でマット運動

対象：年中～年長とその保護者

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

親子で楽しみながら安全にマット運動を行います。



お申込みは
こちら

子どもマット教室

対象：小学生以上の方

定員：15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

前転や後転などのマット運動を楽しく行います。

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