

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11日(日) イベントスケジュール★

すこやか交流室 ①②	金公園
	モーニング パーク ピラティス 8:30~9:30
体幹力アップ 教室 10:00~10:20	
	親子でかけっこ 教室 10:30~11:30
熱中症予防 講座 13:00~13:45	
ウォーキングのための 筋トレ講座 14:00~14:45	

モーニングパークピラティス

会場：セントラルパーク金公園
定員なし
事前予約なしでご参加いただけます。
持ち物：ヨガマット(大判タオル可)、水分

モーニングパークシリーズの新機軸
朝の金公園でピラティスからしなやかな体を
手に入れましょう。

雨天・小雨中止
(開催・中止の案内は当日の朝7時以降に
Instagramをご確認ください。)

当日は開催時間までに金公園に
お集まりください。



親子でかけっこ教室

会場：セントラルパーク金公園
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
かけっこが速くなるポイントをお伝えし、
実際に親子で一緒に走ります。
お父さん・お母さんの運動不足解消にも効果大です。



お申込みは
こちら

体幹力アップ教室

通常行っている、
無料健康づくり教室を
今回はすこやか交流室
で行います。
新鮮な環境で体幹を
しっかり使いましょう。

熱中症予防講座

熱中症対策アドバイザー
がこの夏、熱中症になら
ないための体づくりを食
事面・運動面からご案内
します。
当日は、予約なしで
どなたでもご参加いた
だけます。

ウォーキングのための 筋トレ講座

クアオルト健康ウォーキング
やノルディックウォーキング
の際、安全かつ効果的に
ウォーキングできる
トレーニングをご案内します。

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 柳ヶ瀬グラッスル35 3階

☎ 058-214-3760



ウゴクテ公式HP



ウゴクテ公式
Instagram