

# ウゴクテ × ツナグテ クリスマスイベント

おとな  
こども も

## わくわく 体験会

参加無料

開催日：令和7年12月14日（日）

開催場所：柳ヶ瀬グラスル35 3階 すこやか交流室

### 家族みんなで えのぐであそぼ！

要事前申込

時間 13:00～14:00  
対象 未就学児親子15組(先着順)  
(※家族単位での参加も可。  
1家族を1組とします。)

ツナグテで大人気の、てとてとプログラム「えのぐであそぼ！」がウゴクテに登場！大きな紙に固形ブロックマーカーや、ゆびえのぐを使って全身で描いて遊びます。

クリスマスの思い出に、家族みんなで  
おもいっきり楽しみましょう！

※おとなもこどもも裸足での活動となります。また、汚れても良い服でお越しいただき、タオルや着替え、ビニール袋等をご用意ください。



お申込みは  
こちら

12/7の10:00  
から受付開始



事前申込不要

こどもが遊べる待機スペースあり

### ～おとなの健康チェック～ 時間 13:00～15:00

#### ・InBody（インボディ）測定

- ▶体脂肪や筋肉量、体水分量などの体成分を体の部位ごとに高精度に測定。測定時間は約30秒。



#### ・zaRitz（ザリッツ）測定

- ▶脚の筋力、素早さ、安定性を測定。数値化することで、脚の運動機能を把握。測定時間は約2分。



#### ・食育SATシステムによる食事診断

- ▶食品サンプルを使って普段の食事をトレーに乗せるだけで、簡単栄養チェック。その場で栄養士がアドバイス！



「～おとなの健康チェック～」にご参加いただいた方で、金公園地下駐車場をご利用の方は、1時間相当分を市が負担しますので駐車券をお持ちください。



岐阜市健康づくり課  
柳ヶ瀬健康運動施設ウゴクテ  
柳ヶ瀬子育て支援施設ツナグテ