



東大阪市内在住の方

けんこう 運動見本市

令和7年

12/14(日)

13:30~15:30

参加費
無料



健康づくりのヒントに出会おう！

運動不足解消にぴったりの3B体操や、気軽にできる健康チェック、市内で活動しているボランティアグループの展示など。元気に暮らすためのヒントを知ることが出来るイベントです。

抽選で健康グッズも当たる♪
当日の参加者限定でお土産が当たる抽選会を開催！

場所 布施駅前リージョンセンター内 夢広場
(東大阪市長堂1-8-37 ヴェル・ノール布施5階)

持ち物 タオル・飲み物

最寄駅 近鉄大阪線・奈良線 布施駅

定員 100名 ※事前に要申込、先着順。

健康への第一歩！3B体操

遊びの要素を加えながら、体に無理なくできる体操です。ボール、ベル、ペルターといった3つの用具を使います。普段運動しない方でも簡単にチャレンジできます。みんなで一緒に、楽しく体を動かしてみませんか？



情報発信&ミニ体験ブース

気軽にチェック！
健康測定会

淹れたてを味わう！
コーヒー試飲

楽しく脳トレ
eスポーツ体験

ボランティア
グループの展示等

血管年齢や脳の健チェックなど、意外と知らない自分の体について気軽に計測。

淹れ方からこだわった、ハンドドリップコーヒーでブレイクタイム。

テレビゲームを使って、遊びながら頭のトレーニングを体験してみませんか？

市内で活動しているボランティアグループの活動を知ることが出来ます。

お申込み・お問い合わせ

[お電話] [お申込みフォーム] または [角田総合老人センターの受付]にてお申込みください
角田総合老人センター (東大阪市社会福祉協議会 住所: 東大阪市角田2-3-8)

Tel. 072-962-8011 9:00~17:00 (日祝・年末年始を除く)



お申込フォーム