

ファミフェス

こまち in とさ

入場
無料

2025年10月26日(日)

〈時間〉13:00~16:00

〈場所〉土佐市民体育館

〈持ち物〉室内履き

ミライキッズ子どもの体力測定

RKC 高知放送の「ミライキッズ 子どもの体力測定」を同時開催!
4つの項目に挑戦!結果は全国の子どもと比較できます!

対象: 3歳~小学3年生まで

定員各15名(予約制)

(空きがあれば、当日参加も可能です。)

時間: ①13:15~13:45
②13:45~14:15
③14:15~14:45
④14:45~15:15
⑤15:15~15:45

↓ご予約はこちらから↓



種目 << 25m走/鉄棒ぶら下がり/
両足連続跳び越し/ボール投げ >>



キッチンカーもくるよ!



・きらり工房
(クレープ)



・ヤッシーポテト
(フライドポテト等)



大人の体力測定

今回は、大人の体力測定も行います!子どもたちに負けずにがんばりましょう!

対象: 20~65歳

土佐市スポーツ推進委員

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・立ち幅跳び



e スポーツ



マリオカートでレッツゴー!
大画面で楽しめる
eスポーツ体験コーナー!
ハンドルをにぎって、君もレースのヒーローになろう!

骨や体の健康チェック

骨の健康チェック

あなたの骨、大丈夫?
今すぐ測定!

筋力チェック

体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベル
など、見た目じゃわからないカラダの
中身、数値でチェック!

測定して下さった方
には明治のドリンクを
プレゼント!



ミルクコミュニケーション南
ミルコム南



ガチャガチャも
あるよ!

裏面もみてね

車いすタイムアタック

スピード感あふれる走行で、心も体も自由に！スポーツ車イスで、新しい楽しさを体験してみませんか？



PeaceSports 笹岡 真

バランスボールエクササイズ

楽しみながら、身体を整えよう！楽しく動いて、健康的な体作りを始めよう♪



バランスボールインストラクター
毛利 千保

カポエイラ

音楽に乗せて舞う格闘技、カポエイラを体験しよう！



カポエイラバトウキジャパオ高知
徳永 洋平

トランポリンエクササイズ

跳ねて、楽しくカラダをリフレッシュ！トランポリンで思いっきり跳ねて楽しく全身運動！跳躍のリズムで、心も体もスッキリ爽快！



動画もチェック
してね！

カポエイラバトウキジャパオ高知
徳永 洋平

コツ骨貯筋体操

年齢と共に低下する、骨代謝と筋力を楽しく毎日続けられる体操で、今と未来の自分へ健康貯筋を始めよう！運動が苦手な方も大歓迎！（骨盤の歪みチェックも行います）

一般社団法人ちえぶら
女性の健康促進員
フクサキヒロコ



座・フィットネス®

座っていても、立っていても、皆さんが動きを選んで参加できるダンスフィットネスです！どなたでも楽しめるプログラムです♪今回は座ったバージョンでお届けします。お気軽にご参加ください！

インストZAクター
橋田 奈津



子どもの育ちと大人の健康相談室

ちょっと気になる「これって大丈夫？」におこたえします。お子さんのこと、ご自身のこと。ご年配の方の健康についてのご相談もどうぞ。気軽にお立ち寄りください♪（他ブースの測定結果をもとにアドバイスも行います。）



株式会社 Workth
所属理学療法士・言語聴覚士

明治安田生命測定コーナー

- ① 血管年齢測定
- ② ベジチェック
（推定野菜摂取量をチェック）
- ③ AGEs センサ
（老化物質蓄積状況をチェック）
- ④ 血圧チェッカー

明治安田生命 伊野営業所



バク転体験

夢だったバク転に挑戦してみませんか？空中で感じる爽快感、インストラクターがサポートします！空中での自由な動きを手に入れよう！

高知大学 大学院
スポーツ・芸術文化共創専攻
岡村 太洋



マッサージ

心とからだに寄り添う“手当て”。一定の圧をかけ、優しく両手で撫で、緊張した心と体をほぐし、安らぎをあたえます。

（1回 500円）



認定 NPO 法人
日本セラピューティック・ケア協会
補完心身医療療法士 塩見 千代子

- ・マッサージ
- ・足関節リ・ビルド
- ・足も心もふわっときれい

※この3つは、順番待ちになる可能性がありますのでお早めどうぞ！

ニュースポーツコーナーもあるよ！

フロアバスケット、スポーツスタッキング等

（※内容は一部変更になる場合があります。）

足関節リ・ビルド

足つぽとは一味違う！足から身体全体のバランスを整える！！足裏だけでなく足の甲も緩め、重心を整えます！健康に過ごす上で重要な姿勢を改善します。

（1回 1,500円）

あみん瞳



足も心もふわっときれい

ふわふわの泡に癒されてみませんか？ビニールの中で泡立てた石鹸の泡が、足を優しく包み込み、やさしくマッサージ。汚れを落とすだけでなく、肌をいたわるリラクゼーションです。

あし笑 （1回 500円）



主催：NPO 法人総合クラブとさ

電話：088-852-4162（土佐市民体育館内）

HP <http://www.clubtosa.or.jp>

後援：土佐市教育委員会

住所：土佐市高岡町甲 2165-1