



煙体験ハウス

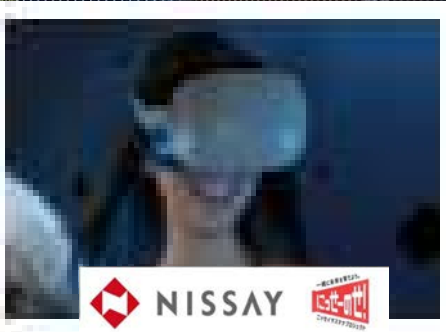


起震車



# 防災 & 健康フェスティバル

大人も子供もみんな上履きを持って体験しに来てね！



キッズPOMダンス  
10:30~10:50



METEOR BLASTER  
メテオブラスター

高知初上陸！



開催日: 2026年3月8日(日)

時間: 9:30~12:00・13:00~15:00

場所: 土佐市民体育館 参加費: 無料 持ち物: 上履き



市民公園の駐車場  
もご利用いた  
できます



要予約: 詳細裏面へ

キッチンカーも来るよ！



ポテト



たこ焼き



クロッフル

主催: NPO 法人総合クラブとさ 後援: 土佐市教育委員会

電話: 088-852-4162 (土佐市民体育館内)

住所: 土佐市高岡町甲 2165-1

ホームページ <http://www.clubtosa.or.jp>



## 【起震車体験】

まずは揺れを知ることから。防災の第一歩は、この一台から始まります！過去の巨大地震や、今後予想される揺れを再現。あなたの防災意識を根底から変える体験です！



## 【煙体験ハウス】

火災で本当に恐ろしいのは、火よりも煙です。煙の中で出口を探すのがどれほど困難か。安全なハウスの中で、その「見えなさ」を一度体験しておきませんか？



## 【消火器体験】

消火器を備えていてもいざという時に慌てて使えないということがないように練習をしておきましょう。体験をしてもしもの時に落ち着いて行動できるようにしましょう！



## 【ミライキッズ】要予約

《対象年齢3歳～小3年生》

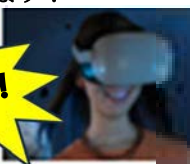
- ① 9:45～10:15
- ② 10:15～10:45
- ③ 10:45～11:15
- ④ 11:15～11:45
- ⑤ 11:45～12:15

「25m往復走」「両足連続跳び超し」「ボール投げ」「鉄棒ぶら下がり」など



## METEOR BLASTER メテオブラスター

ゴーグルを装着して、映し出された宇宙空間を舞台に画面に出てくる隕石を破壊することで目の見え方・視野の状態がセルフチェックできます！



高知初上陸！

## 【eスポーツ】

毎回人気のeスポーツで、みんなでワイワイ盛り上がりましょう！老若男女みんなが一緒に楽しめるスポーツです！



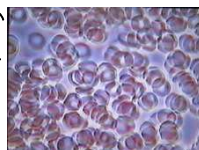
## 【ニュースポーツ】

スラックラインやスタッキング、トランポリン等のスポーツや、防災カルタやカエル担架運びで防災に関する学びを増やしましょう！楽しみながら防災の知識も増やせます！



## 【健康測定コーナー】

・血液サラサラチェック「ドロドロ？サラサラ？」あなたの血液の『流れ』を見てみませんか？血液の状態を見ることで、今の生活習慣を振り返るいいきっかけになります！思いいます！お試しを！



## 【あみん腔】

足つぼとは一味違う！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の改善をします



20分  
1500円

## 【ミルコム南】

体組成計で体型や健康チェック！骨測定器で骨量もチェック！より健康について意識できるようになります！これを機にヘルシー生活を！栄養ドリンクの試飲もあります



## 【セラピューティックケア】

優しくさするようなマッサージに癒されます。優しいタッチですがリンパの流れも良くなり、血行促進され、リラクゼーション効果が得られます。両手の温もりで安らぎを体幹！

1回  
500円



## 【あし笑】(足のお手入れ)

福祉爪ケア専門士によるフットケアです。かかとのガサガサなどで悩んでませんか？温かいお湯に足を浸して石鹸で足を丁寧に洗っていきます。まずはお試しケアから！



1回  
500円

## 【スポーツ鬼ごっこ】

《13:30～15:00》

対象年齢小学生以上

戦略やチームワークが求められる点が最大の魅力です。飛び入り参加もOKです。ルールがシンプルで考える力がつくスポーツです。



## 【親子3B体操】

《11:00～12:00》

対象年齢：未就学児・親

親子のコミュニケーションを深める一番の方法は共通の趣味を持つこと。気軽にできる3B体操はうってつけです。親子で楽しく体を動かしましょう！講師：福原 由紀



## 【明治安田】

季節の変わり目、なんだか体が重い。それは自律神経からのアラートかも？「今の私ってどんな感じ？」占いで感覚で気軽にトライ！

まずは現状把握  
始めましょう！



## 【訪問看護師・訪問介護士による健康相談コーナー】

血圧や・血中酸素濃度を測り現在の体調をチェック！看護師や介護士の資格を持っているスタッフがいますので、お気軽に健康相談して下さい！



## 【イスでのびのびヨガ体操】

《10:00～10:40》

イスに座ってできる体操で、音楽に合わせて体を動かします。膝などが痛い方でもイスに座ってできるので安心して運動できます。体幹を鍛え、有酸素運動を楽しみましょう！



講師：松岡 真優

## 【よろけない足作り体操】

《10:50～11:30》

対象年齢65歳以上

「運動が苦手」な方、大歓迎！まずは体をほぐすところから。イスに座って「ゆるっと」動かしましょう！大丈夫！無理をせず、ご自身の体と対話しながら運動しましょう！

要予約

## 【ダンス&バーピー体操】

《13:30～14:30》

楽しい音楽に合わせてダンスを踊りながら代謝を上げていき、後半は「筋力トレーニング」と「有酸素運動」を同時に行える最強の自重エクササイズです。効率よく鍛えましょう！講師：徳永 洋平



## 【そろばん体験教室】

《13:00～14:30》

対象年齢：全年齢

子どもから、昔子どもだった方まで、楽しみながら、思い出しながらやってみましょう。そろばんは認知機能の維持やストレス解消に効果的と言われる「究極の脳トレ」です！



要予約

の教室はご予約をお願いいたします。TEL 088-852-4162 もしくはQRコードより⇒その他のイベントは当日参加・当日ご予約できます。

