

防災 & 健康フェスティバル

参加費
無料!

後援:土佐市教育委員会

★当日具合の悪い方は
参加をご遠慮ください。
★入館時には手指消毒
をおこなってください

防災コーナー

消防車も来るよ!



時間: 10時~12時・13時~15時

【起震車体験コーナー】

震度7までの揺れや、過去に起きた地震を体験することができるよ!

【消火器を使ってみよう!】

水の入った消火器で的を狙おう!

【防災食のカレーを食べてみよう!】

14時から100食提供(無くなり次第終了)

提供:土佐市赤十字奉仕団

地震が起きたらまずは水や食料の確保に困りますよね。

そんな時に作り方を覚えておくと役立ちます!



健康コーナー



時間: 10時~12時・13時~15時

【理学療法士による体組成計と健康アドバイス】

(株式会社 workth) ※30分毎に10名の計測と説明を行います。

体組成計の結果に基づいて、筋肉の不足や、それを補うためにはどのように生活したらよいのか、一人一人に合ったアドバイスが聞けますよ!

【マッサージコーナー】(セラピューティック・ケア協会) ※1人15分

セラピューティック・ケアは着衣の上から両手のぬくもりだけで行える心身のケア方法です。今回は、首・肩・上腕・上背部ケアします♪

【高齢者疑似体験コーナー】

「目がみえにくくなってどんな感じ?」「腰が曲がると歩くのはどんな感じ?」等、高齢者の気持ちを体験すると共に、なるべく元気である為にはどうしていくべきか考えるきっかけにして頂きたいと思います。

キッズコーナー

時間: 10時~12時・13時~15時

【ミニ四駆】(土佐ミニ四駆ベース)

持ってない人には貸し出しもあります!

【色々遊べるコーナー】

★スラックライン (綱渡り)

★スポーツスタッキング

★スカットボール などなど楽しい遊びがあるよ!



開催日: 2023年2月5日(日)

場所: 土佐市民体育館

受付: 9時20分~ 開会式: 9時40分~

9時45分~キッズエアロ「V-STEP」によるダンス

時間: 10時~12時/13時~15時(12時~13時はお昼休み)

持ち物: 上ばき・マスク・水分

申込方法: 事前に申し込みが必要な種目は、フォームまたは

お電話(088-852-4162)にてお申込みください。

申込先・主催: NPO法人総合クラブとさ

《スポーツ体験コーナータイムテーブル》

10時00分~11時00分	子どもの消防学校
10時10分~10時40分	高齢者のための簡単タオル体操
11時00分~11時50分	からだバー
11時10分~11時50分	トランポリンエクササイズ
13時00分~14時00分	子どもの忍者教室
13時30分~14時30分	ZUMBA®
14時00分~15時00分	カポエイラ

スポーツしている
時以外はマスクを
付けてね!



BABY ROOM
もあるよ!



《申込フォーム》

はこちら!⇒



スポーツ体験コーナー(要予約!)

【子どもの消防学校】(河合俊樹先生) 場所: 1階アリーナ

目指せ!未来の消防士★レスキュー隊の訓練に取り組んで体を鍛えよう♪

時間: 10時~11時 対象: 年少~小学3年生 定員: 20名



【高齢者のための簡単タオル体操】(中山真紀先生) 場所: 1階会議室

今まであまり運動したことのない方におススメ!ぜひ運動を始めるキッカケにしてください!運動は辛いものではなく、気持ちの良いものですよ!

時間: 10時10分~10時40分 対象: 高齢者 定員: 15名



【からだバー】(三宮幸子先生) 場所: 2階多目的室

バランスよく身体を3次元に動かすことができ、眠っていた神経は目覚め、身体の全体としての機能を再構築します!高知県での指導者は三宮先生一人だけ!

時間: 11時~11時50分 対象: 大人 定員: 15名

【トランポリンエクササイズ】(徳永洋平先生) 場所: 1階アリーナ

アップテンポな曲に合わせてレッツ!トランポリン♪汗かくよ~!

時間: 11時10分~11時50分 対象: 大人 定員: 14名

【子どもの忍者教室】(河合俊樹先生) 場所: 1階アリーナ

忍者修行で楽しく★巧みな体の動かし方を身につけよう!

時間: 13時~14時 対象: 年少~小学3年生 定員: 20名



【ZUMBA®】(三宮幸子先生) 場所: 2階多目的室 承認番号 NO: 21116

音楽に合わせて先生の動きに合わせて自由に体を動かしましょう♪

時間: 13時30分~14時30分 対象: 大人 定員: 12名

【カポエイラ】(徳永洋平先生) 場所: 1階アリーナ

カポエイラ独特の動きを体験しよう!ブラジルの伝統芸能で、ダンスのような格闘技のような動きが特徴です!体幹が鍛えられます。

時間: 14時~15時 対象: どなたでも! 定員: 無し