



第13回 あしや保健福祉フェア

このまちがすき ～つながりをひろげよう～

日程：令和8年7月11日（土）

場所：芦屋市保健福祉センター2階 介護予防センター

介護予防センターでは、2つのイベントを開催します

ボクササイズ・講話



- 1 介護予防センターで行っているレッスンを体験できるチャンス！

対象：どなたでも

午後1時15分～1時45分 親子でファイト！初めてボクササイズ

午後2時00分～2時30分 シニアでも楽しむ♪懐メロボクササイズ

講師：ミセス てんてん

- 2 からだについての講話

午後2時45分～3時45分「筋トレの常識は世の中の非常識！？」

講師：松永 悟郎

骨密度・体組成 測定会

無料
測定会

骨密度・体組成・握力を測定し、その結果を理学療法士が詳しく説明し、生活のアドバイスをします

時間：午後1時30分～3時

対象：主に40歳以上の芦屋市民の方



注意

- ・ペースメーカーを使用されている方は、体組成測定はできません
- ・はだしで測定しますので、脱ぎ履きしやすい靴下等でお越しください

問い合わせ：高齢介護課 TEL38-2024 FAX38-2060

※駐車場（車・バイク）の使用ができませんので公共交通機関をご利用ください。
近隣店舗等の駐車場をご利用されることのないようお願いします。

主催：芦屋市・あしや保健福祉フェア実行委員会