

小樽市総合体育館×松ヶ枝堂薬局 PRESENTS

# Xmas 健康 フェスティバル

最近、運動から遠ざかっている。  
いつも、いつまでも元気でいたい。  
そんな人こそ来てほしい  
あなたの明日がすこやかになる  
健康のためのスペシャルホリデー

**対 象**

12/21 **土** 10:00

~15:00

0歳の赤ちゃんから高齢者まで  
全世代向けのイベントがあります  
詳しくは裏面をみてね

**参加費**

大人 500円

中学生以下 100円

0~1才 無料

**内 容**

第1体育室 健康にまつわる8つのお話  
第2体育室 体を動かす5つのプログラム  
ロビー お悩み相談ブースや  
健康バロメーターチェック

サンプルプレゼント (なくなり次第終了)

お子様向けスタンプラリー会

おみやげつき (先着70名)



## 第1体育室 健康にまつわる8つのお話

10:10~10:30

育児の困りごとありますか？

10:45~11:00

疲労・肌荒れ気になりませんか？

11:15~11:30

今すぐ漢方をためしてみたいかな？

11:45~12:05

今年はこれで体の中から本物のデトックスを！

12:15~12:35

健康診断、  
ただ受けてるだけじゃもったいない！

12:50~13:10

お肉や魚、プロテイン…  
本当にそのやり方で筋肉がつくかな？

13:45~14:05

効果的な栄養補給と運動で健康長寿へ！

14:15~14:30

今から始める 認知症予防 40代からぜひ！

## 第2体育室 体を動かす5つのプログラム

10:00~10:40

キッズコーディネーション ※事前申し込み  
遊んで楽しい運動能力向上教室  
(小学校 1, 2年生の部 定員25名)

10:45~11:25

キッズコーディネーション ※事前申し込み  
遊んで楽しい運動能力向上教室  
(幼児 年中, 年長さんの部 定員25名)

11:40~12:10

0~2歳親子のわらべうたベビーマッサージ

12:25~12:45

お昼のかんたんヨガ  
(イスに座ったままでもOK)

13:05~13:45

運動が苦手な方むけ、まずはここから！  
セラバンドで背中美人☆彡

14:00~14:30

パワーヨガ 代謝アップしたい方へ

## インフォメーション

○パワーヨガに参加の方は

ヨガマットまたは大きめのバスタオルをご持参ください

○キッズコーディネーションは下記のQRコードにて、お申し込みください

12月1日午前9:00~ 申し込み受付開始 (各クラス 先着25名)

○駐車場は混み合いますので、体育館駐車場の他、

小樽公園第2駐車場(元緑小学校跡地)または市役所の駐車場をご利用ください

○イベント情報は、下記のInstagramにて(総合体育館&松ヶ枝堂薬局) 随時更新

○お問い合わせは 小樽市総合体育館 TEL33-3710

小樽市総合体育館  
Instagram



松ヶ枝堂薬局  
Instagram



キッズコーディネーション  
申し込み



動きやすい普段着で  
お気軽にお越しください♪  
途中の出入りもOKですよ

