

長岡京市

まるごと

ヘルシー
フェスタ

ホワイエ
(メインホール前)

10:00~16:00

あるくとスマート長岡京 ※予約不要
"aruku&"新規登録会

明治安田生命による
骨密度測定、血管年齢測定、
ベジチェック等

京都済生会病院健診センターによる
健康チェック

体組成測定・血圧から
保健師、看護師が
アドバイス



メイン
ホール
(ステージ側)

10:00~



チェアヨガ 事前申込優先

妊婦さん~産後ママ
までできる、椅子に座
りながらするヨガ



12:20~



美筋ヨガ

ほぐす・のばす・鍛
えるの3ステップ
で効率よく体を
整えるヨガ

事前申込優先



入場
無料

11:15~/11:45~

ハイハイレース

事前申込優先



10:00~16:00

保健所実施の
ロコモ度テスト
マルシェ&
ワークショップ

メインホール
&
特別展示室

詳細は
裏面へ

10:00~

ながおかきょうの
料理レシピコンテスト

10:00~ 参加者による発表
レシピ展示
13:30~ コンテスト表彰

レシピコンテスト
応募はこちらから



メイン
ホール
(特別展示室側)

14:00~

歯のひろば

乙訓歯科医師会による
・歯・お口のチェック
・歯科衛生士に聞いてみよう
「お子さんの仕上げ磨き」と
「オーラルフレイル」って? など



日時

2023.9.9 土 10:00 ~ 16:00

場所

バンビオ1番館 3階
(JR 長岡京駅西口おりてすぐ)

問合せ

長岡京市健康づくり推進課
☎ 075-955-9704
✉ kenkou@city.nagaokakyo.lg.jp

まるごと
ヘルシーフェスタの
HPにリンクします



イベント全体の
ご案内はこちら

身体が喜ぶ・& 美味しいマルシェ

ベビーからおばあちゃん・おじいちゃんまで
みんなでこころもカラダも喜ぶ体験をして過ごす1日

ワークショップ・講座

マルシェ

特別
展示室

腸内フローラ解説員による 親子で楽しむ菌のおはなし会

ikukincare

今日からできる!体の為の菌活×腸活。かわい絵本などを使った親子で一緒に楽しく学べるビギナー向け。菌や腸活に興味のある大人や深く掘り下げた内容が聞きたい方向け(お子様も一緒に受講OK)の2種類の講座をご用意。1組800円/両方参加の場合1500円



ご予約はこちら



特別
展示室

キットパス手形足形アート

ohana

キットパスを使ってお子さんの「今」をカタチに残しませんか。手形や足形をとったあと、スタンプやマスキングテープ、お絵描きなど自由!親子で一緒に楽しめるワークショップです。数量限定で手形足形バッグも作れます(予約優先)/画用紙1枚500円~/バッグ1枚1000円~



ご予約はこちら



メイン
ホール

ふれ愛ダンスコンサート ~親子で心も身体も元気になろう~

産前産後プロジェクト なになる

親子で楽しめる、歌とダンスのコンサートです!暑い夏、室内あそびが増えて子どもたちの元気が有り余っていませんか?たくさん歌って、踊って、触れ合って、心も身体も動かそう!!
ジャンボリミッキー
きんらきらぼん 他



ご予約はこちら



有機きのこの販売

きのこな時間

日本最大オーガニックきのこ農場、ハルカインターナショナルの有機きのこの販売。乾椎茸・乾キクラゲ・キクラゲの佃煮や、キクラゲジェルや霊芝パウダーなどの販売をさせていただきます。



シフォンケーキ 焼き菓子の販売

&filica

長岡京市で無添加、甘さ控えめのシフォンケーキと雑貨を販売しています。お客様の笑顔や優しさからいつも元気をもらっています♡



Instagram

体験企画! お味噌汁って作れるんだ!

京都花糍

手で触れずに出来る上、不思議な美味しいお味噌★初めてでも必ず出来ます。その他、美味しい発酵食品が多数並びます♪



Instagram

無添加の焼き菓子販売

Gift bake shop

長岡京市内の小さな工房で、不定期で無添加の焼き菓子を焼いています。季節の有機果物やNPO法人さんの米粉を使った焼き菓子、生おからや豆乳を使ったグラノーラなど、身体にも優しく、心も元気になるようなお菓子作りを目指しています。



Instagram

オリジナルハーブティーの 販売

Herb Tea Café Cocoha

「ちょっと体に優しいティータイム」をコンセプトに、日々お客様の声に寄り添ったオリジナルハーブティーをブレンドしています。飲みやすさを大切におつくりしています。その日の気分や好みで選べる一杯分のハーブティー(茶葉)を中心にをご用意して皆様をお待ちしております。



Instagram

お弁当の販売

Le Nature (ル ナチュレ)

中京区丸鳥錦西入占出山町/身体と心が健康になるお料理。地産地消をコンセプトにオーガニックの食材を使用した食のバリエーションを目指しています。自然栽培玄米粉パンやヴィーガンスイーツ、グルテンフリー食材、ハンバーグ弁当、惣菜、酵素サラダ等の販売。



LINE

スタンプワークショップ& ドリップバッグコーヒー作り

SHIPPO COFFEE Yamazaki

子どもも大人も楽しめるオリジナルスタンプで★ドリップバッグコーヒー作りワークショップ★メッセージを書いてプレゼントしてみたいかかですか??!



LINE

焼きイモフローズンの 販売

乙訓もも

蜜いっぱい甘い焼きイモをじっくり焼き上げた後に、キンキンに冷やした自然の冷たいスイーツ「焼きイモフローズン」をお届けします。溶かしながらお召し上がりください。



大豆の素材を生かした 豆腐の販売

あらいぶきっちゃん

国産有機、無農薬大豆と伊豆大島産の天然にがり100%で大豆の素材を生かした安心で安全なお豆腐を作ってます!



Instagram