

まつど健康 ハッピーフェスタ 2025

はじめよう！
未来の自分に
ちょっといいこと

参加無料
雨天決行
申込不要

日時

11月16日 日

10:00～13:00

会場

松戸運動公園
体育館・陸上競技場

体育館内ステージ



開会式・特別講演会／10:00～10:30

動けるカラダを保つために

～整形外科医からのアドバイス～

講師／八柱みどりの整形外科 宗像 薫 医師

協力／サクラフィットネス

※開会式への参加者は優先的に体育館内ブースへご案内します。



今年も、みのりちゃん登場！
筋肉体操もあるよ！

体育館内ステージ

10:40～12:30 (予定)

- ズンバ
フィットネスダンス
- みんなで
エアロビクス！
- やさしい
ストレッチ体操

体育館内ブース（一例）

10:30～13:00 (予定)

- 骨密度を測ってみよう！
- inbody 体成分測定
- 血管年齢測定
- 口腔がん検診
- ベジチェックで野菜摂取量を測定
- 足から健康になろう！
メディカルウォーキング体験

陸上競技場屋外ブース

10:10～13:00 (予定)

- ミャンマー伝統スポーツ
「チンロン」体験
- ユニバーサルスポーツ
「モルック」・「ディスクゴルフ」
- 健康ウォークラリー
with「TOKIWALK」

ポイントを回って
シールを集めよう！
ガチャができるよ！



スタンプラリー開催

好きなステージ・ブースに参加して **シール** を集めよう！

3以上 集めてアンケートに回答すると
参加賞 がもらえるよ！



主催：松戸市
協力：健康松戸21応援団・松戸市健康推進員
問い合わせ：松戸市健康推進課 ☎047-366-7486



◀◀◀ イベント公式ホームページはこちら



まつど健康ハッピーフェスタ

検索