

参加無料!  
-申込不要-

体幹・バランストレーニング体験

10:00~11:00

トレーニングルーム

マシンの使い方がわからない...  
効果的な運動方法がわからない...  
という方にはトレーナーが  
アドバイスします♪

室内シューズを  
お持ちください。

バドミントン  
卓球  
バスケットボール  
ソフトバレー  
ショートテニス

ご自由にお楽しみください!  
※種目は変更になることがあります

10.24(土) 10時~15時

スポーツを楽しむ日

in 八幡市民体育館

### おもちゃの病院

大切に使用していたけど壊れてしまった  
『おもちゃ』の修理ができます。

修理費用は無料ですが部品交換が必要  
な場合は要実費です。

開院 10:00~12:00  
受付 10:00~11:30

※エアガン等の危険なものや高価なおもちゃ  
は修理できません

-協力-

八幡市健康推進課

八幡市社会教育課

八幡市スポーツ推進委員

(公財) 京都SKYセンター

### 健康チェック

#### 体組成測定

各部位の分析や内臓脂肪量・筋肉量・基礎  
代謝量などを知ることができます。  
皆様の健康管理にお役立てください。

#### 血管年齢測定

「人間は血管から老いる」などと言われる  
ように、血管を若く保つことは健康寿命を  
延ばす上でとても大切です。指先の脈波  
の形を数値化して血管年齢を推定します。

わずかな時間で測定できますので  
是非お気軽にお立ちより下さい♪