

「フレイル」とは健康と要介護の間の状態。「フレイル」を知って早めに予防。

2025
2/1 土
10:30～16:00

場 所

アリオ八尾
光町スクエア

入場
無料

フレイルって 何なん?



～健活10で楽しくフレイル予防～

体験
ブース

フレイルチェック

筋肉量など体組成の測定、
骨密度測定など

10:30～12:30・15:00～16:00
素足で測定します。

体験
ブース

歯科医師による 相談会

最新機器によるお口のチェック

10:30～12:30・14:00～16:00



ステージ
講演

親子で挑戦! すばやさ高める運動遊び

風船を使って親子遊び他

大阪公立大学
都市健康・スポーツ研究センター 川端 悠先生

13:30～

健康ダンス
ステージ

大阪健活10ダンサーズによる
健活10オフィシャルソング
「自分史上最高の明日へ」の
ダンス披露とミニダンスレッスン

12:30～・14:30～

めりえコーナー



アスマイルポイント付与

イベント参加者に
景品プレゼント!



もずやんと一緒に
写真撮影



©2014大阪府もずやん

主催：大阪府 協力：大阪公立大学・国立健康・栄養研究所

10 健活10
Osaka wellness action

問い合わせ先

大阪府健康医療部 健康推進室 健康づくり課

各種測定・相談は人数に限りがございます。ご了承ください。

☎06-6941-0351