

65歳以上が主役! 趣味と健康イベント



あ・し・た・で 65歳からの 明日をつくる
堺サンドイッチ
キャンパス

春のフェスタ2024



Sakai Sandwich Campus

Spring Festa 2024

2024年

4月21日(日)

10:30~16:00 受付開始10:15 最終受付15:30

場所 国際障害者交流センター
ビッグ・アイ 堺市南区茶山台1-8-1

参加費
無料

対象 堺市在住のおおむね65歳以上の方

事前予約優先 当日参加可能

みんなのあこがれ! オペラ&ボイストレーニング体験

プロのオペラ歌手が直接指導!楽しく歌うための発声や呼吸方法にチャレンジ!

講師 堀口 莉絵さん

関西歌劇団正団員一般社団法人
ピアチャーレミュージックマネジメント代表理事

時間 10:45~12:00 定員 100名



事前予約優先 当日参加可能

楽しくできる! 姿勢調整

簡単・シンプルな動作で体のゆがみを改善できる、“エゴスキュー”を体験!

講師 永濱 旭さん エゴスキュー・ジャパン認定Eサイズトレーナー

時間 13:30~14:30 定員 100名

※動きやすい格好でご参加ください。



アンケート記入で 「ミニバッグ」プレゼント

15時からは
素敵なプレゼントが当たる
抽選会も開催!



事前予約優先

健康計測 脳の健康チェック

定員 20名

他にも健康状態を知れる機器がたくさん! 詳しくは裏面へ



事前予約優先

趣味のミニ講座

趣味活動の先輩やプロが直接レクチャーしてくれる、お試しサイズのミニ講座。

コーヒーのハンドドリップ体験

普段何気なく飲んでいるコーヒーを「こだわりの一杯」に。ハンドドリップを丁寧にレクチャーします。

時間 12:30~13:20 定員 10名



はじめてのハンドケア教室

プロによる「爪の整え方・マニキュアの綺麗な塗り方」ミニ講座。美しい手先で気分を上げましょう!

時間 12:30~13:20 定員 10名



予約不要 いろんな趣味を知ってみよう

あなたにぴったりの趣味が見つかるかも? お気軽体験ブース

食べ物 こだわりのコーヒーを飲んでみよう

木工 お手軽キーホルダー作り

美容 ハンドマッサージ体験

ゲーム 脳トレにも!ボードゲーム

運動 みんなで堺の街のマップづくり



予約不要 健康計測

立位姿勢チェック

握力計測

血圧計測

ふくらはぎで筋肉量チェック

タブレットで計測

お肌の状態チェック

協力:資生堂ジャパン



お問合せ・申込み

「事前予約優先」と書かれたものは、お電話またはインターネットからお申込みください。

「堺サンドイッチキャンパス」事務局 (株式会社ウェルビーイング阪急阪神内)

☎ 06-6676-8010

10:00~17:00

(土日祝・年末年始を除く)

※いただいた個人情報は、本事業に関する連絡以外には使用いたしません。



- ・プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
- 注意 会場内では、写真・映像撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。



堺サンドイッチキャンパス
公式ライン登録は
こちらから
最新情報を配信中!

