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 Caravan キャラバン

泉北ラボで開催！

開催エリア 泉ヶ丘

参加費 無料

趣味と健康の体験イベント

2026年 **2月26日(木)** 10:00〜13:00
（最終受付12:50）

参加された方には
ななめかけバッグ
プレゼント！

対　象　堺市在住65歳以上の方

会　場　泉北ラボ（もと高倉台西小学校）
（堺市南区高倉台1-2-1 シェアタウン泉ヶ丘ネクストD棟2）

最寄駅　南海泉北線 泉ケ丘駅

予約不要で体験できるプログラム

1 ハンドケア体験

手のかさつきや爪の割れが気になる季節。ハンドクリームやネイルオイルを使って、自宅で続けられるセルフケアの方法をお伝えします。
自分を労わる時間を作りましょう。

2 血管年齢計測

気づかないうちに進む血管の老化。老化を抑えるために、まずは現在の状態をチェックしてみましょう。ハンドケア後の計測もおすすめです。
血液検査なしで計測できます。

3 ボードゲームで脳トレ

健康に大切なコミュニケーションと、頭のトレーニングを同時に行うことができるボードゲーム。おしゃべりしながらみんなで楽しみましょう。友人との集まりや地域活動にも使えます！

お問い合わせ

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）

TEL **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。

堺サンドイッチキャンパス公式LINEはこちら

LINE

最新のイベント情報が届きます！

主催：堺市 健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課　企画運営：阪急阪神ホールディングス株式会社、株式会社ウェルビーイング阪急阪神
（大阪市福島区福島5-6-16 阪神杉村ビルディング5F）