

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

概ね65歳以上の方が対象です

堺市在住65歳以上

参加
無料



in泉北



堺 まちなか ウォーキング

受付：泉北ラボ(元・高倉台西小学校)

営業時間/9:00~18:00 ※日曜日・祝休日・11月14日(土)を除く

初回の受付は
平日(月曜~金曜)の
9:00~13:00のみ

2026年10月21日(水)~12月15日(火)

ウォーキングでスタンプを集めてステキな賞品をプレゼント!

初

堺市在住
65歳以上の方限定

1日参加で



オリジナル
ナップサック
プレゼント!

※数に限りがございます

5

堺市在住
65歳以上の方限定

5日参加で

泉北ラボ内のカフェ
「Yy Cafe」の
ドリンクチケットプレゼント!
※先着300名様



5

5日参加で 誰でもご参加OK
抽選で素敵な賞品が当たる!



有名ホテルペア宿泊券



堺・泉州産の食材を味わえる
お食事券

からだにやさしい
ごはんのおともお惣菜セット

詳しくは裏面をご覧ください

※画像は全てイメージです。

お問合せ

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】

06-6676-8010 (10:00~17:00 土日祝除く)

【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

● 参加方法 ●

初回の受付

平日(月曜～金曜)の

9:00～13:00の間に

泉北ラボの受付にお越しください。
スタンプシートをお渡しいたします。

※初回ご参加時に

参加票をお渡しいたしますので
必要事項をご記入の上ご提出ください。
参加票と引き換えでスタンプシートを
お渡しいたします。

2～4日目 (スタンプは1日1回限り)

スタンプシートをご持参の上
ご自身でスタンプを押してください。

ウォーキングへ出発!

コースは自由、
ゴールの設定はありません。
ご自身の体力や体調に合わせて
ウォーキングをお楽しみください。

5日目

スタンプを5日間分集めたら
アンケートおよびスタンプシート
裏面の必要事項をご記入の上
受付スタッフにお渡しください。

参加特典もたくさん!



初日参加特典

オリジナル
ナップサックプレゼント

堺市在住
65歳以上の方限定



5日目参加特典

泉北ラボ内のカフェ「Yy Cafe」
のドリンクチケット(先着300名)

堺市在住
65歳以上の方限定



5日目参加特典

素敵な賞品が当たる抽選に
ご応募いただけます。

誰でも参加OK

健康のためにも、期間中何巡でもご参加ください! (スタンプは1日1回限り)

● Q & A ●

Q

ウォーキングを終える時、
どこかに集合する必要はありますか?

A

集合や連絡等の必要はありません。体力に
合わせてお好きなところで終わってください

Q

堺市外に住んでいても参加できますか?

A

ウォーキング、抽選会はどなた様でもご参加いただけます。
ただし、オリジナルナップサックとドリンクチケットの
プレゼントは堺市在住65歳以上の方に限ります。

堺サンドイッチキャンパス

秋の健康づくりキャラバン

同時開催!
無料

11/10 (火)

10:00～15:00

対象

堺市在住
65歳以上の方

スタンプ
GET!



11/10 (火) のみ

それぞれの会場でスタンプを

1個ずつ

押せます。

泉ヶ丘
駅前

1個

+

泉北
ラボ

1個

=

2

合計

個!

泉ヶ丘駅前

楽しみながら続けられる
新しい趣味さがし

- ◆ハンドケア
- ◆ボードゲーム
- ◆ハンドドリップコーヒー



会場

帝塚山学院大学 泉ヶ丘駅コモンズ
(泉ヶ丘ひろば専門店街 2階)

泉北ラボ

いつまでも歩き続けられるために
身体の状態をチェック

- ◆筋力チェック(握力・足の把持力)
- ◆体組成計測
- ◆フレイルチェック・健康相談



会場

泉北ラボ(元・高倉台西小学校)

▲▲▲ 受付 ●●●

泉北ラボ(元・高倉台西小学校) 南海泉北線 泉ヶ丘駅

時 間 /9:00～18:00 ※日曜日・祝休日・11月14日(土)を除く。

初回の受付は平日(月曜～金曜)の9:00～13:00の間

○感染症等の予防対策は各自でお願いいたします。 ○各施設や交通ルールをお守り
の上ご参加ください。 ○各施設の休館日・営業時間などは各自でお調べください。
○万が一、事件、事故が発生しても一切責任を負いかねます。 ○気象状況、感染症の
拡大によっては開催を中止する場合があります。 ○歩きやすい服装でお越しください。
○屋外でのイベントのため、体調管理には十分ご注意ください。



堺市南区高倉台1丁2-1
シェアタウン泉ヶ丘ネクストD 棟2