

## 第 28 回健康さかい 21 健康フェアを開催します

### － 効果的な運動でいつまでも健康でいきいきと！ －

堺市健康づくり推進市民会議（事務局：健康医療政策課）では、第 28 回健康さかい 21 健康フェアを以下のとおり開催します。

今回は、「効果的な運動でいつまでも健康でいきいきと！」をテーマに、ステージプログラムなどを通じて健康と運動に関する最先端の情報を科学的根拠に基づき発信し、健康管理の理解を深めていただくためのイベントを実施します。

#### 1 概要

日 時	令和 8 年 2 月 1 日（日） 午前 10 時～午後 1 時 ※開場：午前 9 時 40 分
場 所	堺市教育文化センター（ソフィア・堺） ホール・ギャラリー他 （堺市中区深井清水町 1426）
テーマ	効果的な運動でいつまでも健康でいきいきと！
申込方法等	申込不要、入場無料
備 考	一時託児サービスあり。 希望する方は、電話またはファックスで申し込いただき、利用人数・年齢・名前をお知らせください。 申込締切：令和 8 年 1 月 30 日（金） 対象：1 歳～3 歳の未就学児 定員：先着 5 名（無料） 【健康医療政策課】 電話：072-248-6004 ファックス：072-228-7943

#### 2 内容

«ステージプログラム（手話通訳・要約筆記・磁気ループあり）»

午前 10 時	開会式
午前 10 時 15 分	オープニングダンス（東百舌鳥高等学校 ダンス部 H.M DANCE）
午前 10 時 30 分～ 午前 11 時 40 分	【講演】誰でも無理なく継続できるインターバル速歩で健康に ～1 日 15 分の早歩きで健康増進と体力 UP！～ 【講師】環太平洋大学 河端隆志 教授 （1 万歩ウォーキングよりも効果的なインターバル速歩による健康支援やアスリートのパフォーマンスと疲労の研究を進めるなど多方面の分野で活躍されています。）
午後 1 時	終了

«ブース・展示コーナーなど»

- 堺市健康づくり推進市民会議の構成団体及びその他の団体によるブース出展、啓発パネル掲示
- O157 関係パネル展示
- 健康相談、乳がんチェック体験コーナー、バルーンアート体験コーナー
- 119 番通報と心肺蘇生法の実技体験
- 堺市の農産物等の販売
- 救急車の展示・乗車体験（写真撮影可）

3 主催等

主催：堺市健康づくり推進市民会議

（平成 8 年 7 月の堺市における病原性大腸菌 O157 による集団下痢症の反省を踏まえ、平成 9 年 4 月に市内各界の団体により設立。市民参加型の健康増進を推進する活動に取り組んでいます。）

後援：堺市

4 その他

- （1）駐車場及び周辺道路は混雑が予想されるため、ご来場の際には、公共交通機関をご利用ください。
- （2）荒天等により内容変更や中止となる場合があります。詳細は、以下の堺市ホームページでお知らせします。

[https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenkozukuri/kenkou\\_kaigi/index.html](https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenkozukuri/kenkou_kaigi/index.html)

問 い 合 わ せ 先	担 当 課：堺市健康づくり推進市民会議事務局
	（健康福祉局 健康部 健康医療政策課内）
	電 話：072-248-6004
	ファックス：072-228-7943



第28回 健康さかい21 健康フェア

入場無料  
&  
申込不要

# 効果的な運動で いつまでも健康でいきいきと!

令和8年2月1日(日) 10:00~13:00(開場9:40)

【場所】堺市教育文化センター(ソフィア・堺)ホール 他



## ステージプログラム(ホール内)

ステージプログラムは  
手話通訳・要約筆記・磁気ループあり

10:00 開会式

10:15 オープニングダンス  
(東百舌鳥高等学校ダンス部 H.M DANCE)

10:30 ●講演  
誰でも無理なく継続できる  
インターバル速歩で健康に  
~1日15分の早歩きで健康増進と体力UP!~

1万歩ウォーキングよりも効果的なインターバル速歩の解説を中心に運動と健康に関する最先端の情報を分かりやすくお話しします。

講師 環太平洋大学 体育学部

かわばた たかし

河端 隆志 教授

(体育学部副学部長・スポーツ科学センター副センター長、医学博士)



2025年3月まで関西大学大学院人間健康研究科教授。スポーツや運動シーンにおける環境および運動ストレスに対する生体の適応能力等に関する研究に従事し、近年はインターバル速歩による健康支援やアスリートのパフォーマンスと疲労の研究を進めている。

11:40

13:00 健康フェア終了

## ブース・展示コーナー

(ギャラリー・ホールホワイエ内)

- ◎堺市健康づくり推進市民会議の各構成団体等のブース出展
- ◎健康チェック、健康相談、啓発パネル掲示等
- ◎《特別出展》いいともネットさかい ◎O157関係パネル展示

## 会場周辺の催し

- 堺市の農産物等販売コーナー
- 救急車の展示  
乗車体験・写真撮影可



※救急車は状況により展示できない場合があります。

## ギャラリー内の催し

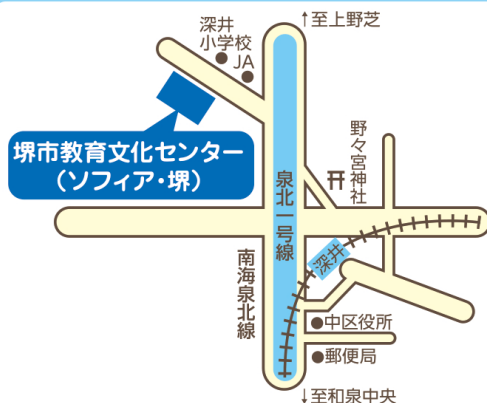
- バルーンアート  
体験コーナー
- 特設コーナー  
乳がんチェック体験コーナー



## 一時託児

無料 要予約

1歳から3歳まで。  
定員になり次第締切。  
お子様のお名前・年齢を  
事務局までご連絡ください。



※堺市中区深井清水町1426  
南海泉北線「深井」駅より、北西約800m、徒歩約12分

駐車場が混雑するため、公共交通機関をご利用ください。

◆主催/堺市健康づくり推進市民会議 ◆後援/堺市 ◆事務局/堺市健康医療政策課 TEL.072-248-6004 FAX.072-228-7943

堺市健康づくり推進市民会議構成団体: 堺市医師会、堺市歯科医師会、堺市薬剤師会、堺市食品衛生協会、堺市自治連合協議会、堺市女性団体協議会、堺市社会福祉協議会、堺市高石青年会議所、堺市老人クラブ連合会、堺障害者団体連合会、堺市母子寡婦福祉会、堺商工会議所、堺市商店連合会、連合大阪大阪南地域協議会堺地区協議会、堺市農業協同組合、堺市漁業協同組合連合会、堺市PTA協議会、堺市健康づくり食生活改善推進協議会、堺市こども会育成協議会、堺市スポーツ協会(順不同)



# 効果的な運動で いつまでも健康でいきいきと！

## ブース案内図

〈 堺市教育文化センター(ソフィア・堺) ギャラリー・ホールホワイエ 〉

