

はかって知ろう!自分のカラダ

阪南市

はんぱん 健康まつり

2026
1/18 日
10:00~16:00

最終受付15:30
(参加費無料)



楽しく身体の状態をチェック!!

体力測定会や健康をテーマにした体験を多数実施します!!

予約優先制

Web予約推奨

体力測定会

防災コミュニティセンター1階
(阪南まもる館)

対象：本市在住40歳以上の方

入退場自由

予約不要

健康づくりブース

阪南市立文化センター小ホール
(サラダホール)

対象：どなたでも

阪南市

～はかって知ろう!自分のカラダ～

はんなん 健康まつり

2026

1/18 日

10:00~16:00

最終受付 15:30

体力測定会

予約優先制

会場：防災コミュニティセンター1階（阪南まもる館）

対象：本市在住40歳以上の方【Web予約推奨】

実施内容：バイタルチェック/血圧・体調確認、骨密度測定、
体力測定/握力、5m歩行速度、5回立ち上がりテスト、
Timed Up & Go test、開眼片足立ち、
口腔機能測定、アンケート

所要時間：30分程度 ※混雑状況により所要時間が延びる場合があります

体力測定事前予約について [Web 推奨](#)

予約方法：原則、右記二次元コードよりお申し込みください。

電話受付（はんなん健康応援プラン事務局）も可能ですが、
満員になっている場合や電話が繋がりにくい場合があります。

予約期間：12/18(木)10:00 ~ 2026/1/13(火)23:59

お電話は平日 10:00-14:00（※土日祝や 12/29-2026/1/4 除く）・web は 24 時間受付

※予約なし当日参加枠も一定数ありますが、待ち時間が生じたり、状況によって参加いただけない場合があります。

エレコム株式会社 体重計

※エレコム株式会社様から企業版ふるさと納税として、ご寄附いただきました。

※体力測定会「予約なし当日参加者」・
「健康づくりブース（サラダホール）」は対象外



はんなん健康まつり
体力測定会
Web 予約はコチラから



健康づくりブース

入退場自由



会場：阪南市立文化センター小ホール（サラダホール）

対象：どなたでも【予約不要】

実施内容：最新機器の展示や脳の健康度測定、加齢により蓄積されるAGEsの測定、モルックスポーツ体験会、
薬剤師によるお薬相談（※）など、健康にまつわる様々な情報・体験をご提供。
また、今年度はんなん健康応援プラン“エンジョイ講座”で大好評だったスマホ講座が帰ってきます!!
スマホの分からないをこの機会に解消し、スマホをどんどん活用しよう。

いま話題のフィンランド発祥のスポーツ、モルックが体験できる！

※お薬相談は予約制（先着10名）です。ご希望の方は12/18以降に阪南市立保健センター（072-472-2800）までご連絡ください。

【出展企業等】阪南市介護予防拠点／株式会社日本医薬総合研究所（お薬相談※）／美ボディ＆フィット阪南教室／株式会社カーブスジャパン／

コガソフトウェア株式会社／明治安田生命保険相互会社／一般社団法人地域つながりサポート／阪南市生涯スポーツ指導者クラブ「HASPAL」（ハスパル）（順不同）

★前日午後5時の時点で測定会当日の悪天候が見込まれる場合は中止とし、下記はんなん健康応援プラン事務局のホームページに掲載します。

★出展企業等、プログラムは追加・変更になる場合があります。

お問い合わせ

事業に関するお問い合わせは、はんなん健康応援プラン事務局へ

〔体力測定会電話申込〕

はんなん健康応援プラン事務局

070-1436-6503

080-7078-8782

〔お薬相談電話予約申込〕

阪南市健康福祉部健康増進課

072-472-2800

（受付時間：平日9:30-17:00）

健康まつりの他、健康づくり・介護予防に関する教室等を市内で展開中。詳細は下記「はんなん健康応援プラン」をご確認ください。

