



繋がろう！
みんなと！

「健康・フレイル予防」「伝承」「発見」をコンセプトとする
体験型多世代交流イベントです。様々な体験や遊びを通して
一緒に「こころ」と「からだ」を動かしましょう♪

参加費
無料
(一部有料)

2024年 12月7日(土)

10:00～15:00 雨天順延 12月8日(日)

都立陵南公園野球場内

イベント開催・詳細の
最新情報はこちら





多世代交流で『孤』を解消しよう！

シニア世代でも楽しめるプログラムがいっぱい！

健康・[※]フレイル予防で
心も体もアッスデート！



多世代交流を通して
新しい自分を発見！



それぞれの世代の
文化・経験等を伝承！



※フレイル:加齢による心身の衰えとともに、生活を送るための機能が低下している状態

プログラム

- ・ 籐細工
- ・ ノルディックウォーキング
- ・ リース作り
- ・ ボディコンディションチェック
- ・ 子供向けゲーム
- ・ スペースワンダー体験
- ・ 血管年齢測定
- ・ 薬剤師体験 など



公園ステージ

- ・ アコーディオン演奏
- ・ 体操プログラム
(フレイル予防体操、
音楽体操)
- ・ 和太鼓演奏
など



はらっぱスポーツ教室

- ① 11:00～ ・ 参加費:200円 (保険料/税込)
- ② 13:00～ ・ 要事前申込み
- ・ 下記電話又は公園窓口受付
- 対象 小学生未満の4～6歳
- 45分程度 ①②各時間帯 先着15名

※写真はすべてイメージです

※内容に関して変更や中止となる場合がございます。予めご了承下さい

※お申し込みの際に頂戴した個人情報、当事業以外に

使用しないものとし、その保護について万全を期してまいります

パークマルシェ

有料

- ・ ひのき工房
(木工細工・焼き菓子など)
- ・ 手作り品の販売
- ・ バーゼル洋菓子店
- ・ キッチンカー
など



《主催》 都立陵南公園
八王子高齢者あんしん相談センター
高尾/元八王子/長房/もとはち南

《問合せ》 都立陵南公園サービスセンター
〒193-0824 八王子市長房町1369 TEL:042-661-0042
《後援》 八王子市

《協賛》 株式会社テクノブレイン、北原トータルライフサポート倶楽部、株式会社クリエイトエス・ディー
有限会社バーゼル洋菓子店、モノ ダンススタジオ、株式会社スーパーアルプス、株式会社Lck Labo
三井住友信託銀行 八王子支店