

浜松ウエルネスウィークエンド

inプレ葉ウォーク浜北

2025

健康UP! しあわせライフ!!

開催日 2025 9/20土・21日 10:00 ~ 16:00


国際スポーツ&
ウエルネスウィークエンド
2025 登録イベント


9/20土

(医社)明徳会メディカルフィットネス&スバ
Nice BeaT浜松

「ロコモキャン
」を用いた
「下肢筋力及
び下肢筋力年
齢」測定


(医社)綾和会 浜松南病院

体組成計(InBody)を使用した
体組成計測と運動指導

(一財)浜松光医学財団
浜松PET診断センター

脳年齢、筋力をチェックしましょう。
抽選でヨガマットプレゼント!!

一般財団法人 浜松光医学財団
浜松PET診断センター
浜松市浜名区平口5000
TEL 053-584-6581 https://www.hmp.or.jp/

(株)サイチ

「非接触顔画像から
バイタルをセンシ
ング」8秒顔をかざすだ
けで気軽に健康状態
を推定可能。健康管
理を促進します。


SS SAICHI

(株)創生

認知症発症前の
脳の軽微な陰りを
検出する「CKPT」
の紹介


Lii sports studio

ゲーム感覚で楽し
ながらおこなうダン
セル運動支援。Liiの運
動遊びをとおして「で
きた!」を体験しま
しょう!

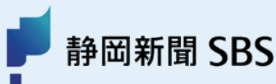

きんまぐサロン ONESTEP

運動器認定理学
療法士が姿勢か
ら体をチェック。
健康のためにあ
なたの体に合わ
せたセルフケア
を指導します。


(公社)エスエスエス

【10年先の健康と幸せの為に】
自宅で簡単
『スクワット体操』
あなたの健康を
サポート致します!


静岡新聞社・静岡放送

歳を重ねるほど楽しい浜松に!
健康意識を高める「エイジウェル」コーナー


JUNGLE GYM

健康増進意識向上
のための握力計・
背筋計の測定と健
康相談会


S-space

パーソナルトレー
ナーが教える、自宅
でできる!身体の悩
み改善セルフス
トレッチ


(社福)聖隷福祉事業団 保健事業部

親子で病院でのい
ろいろなお仕事を体験
してみよう!

社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部
Seirei Health Care Division

日本e-walk協会

楽しく正しい歩き方
をしたい方への歩行指導


雪印ビーンスターク(株)

体組成計測定と個別
栄養相談
大人のミルクのサン
プル配布


9/20.21 両日 事務局(浜松市ウエルネス推進事業本部)

- ・スタンプラリー抽選
- ・市公式ヘルスケアアプリ
- 「はままつ健幸クラブ」の周知及び
新規ダウンロード支援



9/21日

Le Traiteur LENRI 西伊場店
(デリカテッセン&デリバリー)

フレイル予防(健康寿
命の延伸)にも役立つ、
グルテンフリー米粉を
使ったふんわりクリ
ームスイーツ! 甜菜糖の自
然な甘さが特徴
(数量限定)

(医社)明徳会メディカルフィットネス&スバ
Nice BeaT浜松

「ロコモキャン
」を用いた
「下肢筋力及
び下肢筋力年
齢」測定


(株)サイチ

「非接触顔画像から
バイタルをセンシ
ング」8秒顔をかざすだ
けで気軽に健康状態
を推定可能。健康管
理を促進します。


SS SAICHI

(株)ティップネス

<ベストストレッチ体験会> 専門トレーナーがゆっ
くりストレッチをかけることで、疲れにくくバランスのと
れた体を得られます。リラックスした状態でスト
レッチをかけ伸ばすことで、日頃の疲れた体をリフレ
ッシュすることが出来る体験会です。

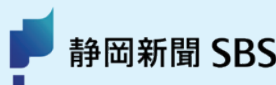

(公社)エスエスエス

【10年先の健康と幸せの為に】
自宅で簡単
『スクワット体操』
あなたの健康を
サポート致します!

坂井不動産鑑定士事務所、
訪問アロマ木漏れ陽

不動産における終活への困り
事の解決で心のウエルネスを
内容:土地・建物における法律の専門
家である不動産鑑定士が終活の相談
にのります。アロマハンドケアを受け
ながら、リラックスした環境でお話
して頂くことで、新たな課題の発見と解
決を目指します。


静岡新聞社・静岡放送

歳を重ねるほど楽しい浜松に!
健康意識を高める「エイジウェル」コーナー


JUNGLE GYM

健康増進意識向上
のための握力計・
背筋計の測定と健
康相談会


日本e-walk協会

楽しく正しい歩き方
をしたい方への歩行指導


はまきた施術院 小池店

姿勢分析と骨盤調整


プライベート相談室
cocoro sapo

カラー&アートセ
ラビー、ストレス
発散アートワーク

明治安田生命保険相互会社
浜松南営業所

健康測定イベントを開催!
血管年齢の測定等を実施します

ひとに健康を、まちに元気を。



その他会場
でも開催!

SATELLITE EVENT

サテライトイベント



ノルディック・ウォーキングin 佐鳴湖

開催日:9/19(金) 小雨決行

開催時間:9:30~11:30

開催場所:佐鳴湖西岸時計塔横の
あずまや集合

(参加費無料、予約不要)

概要:佐鳴湖一周組、西岸往復組、西岸片道組に別れて佐鳴湖の自然を満喫しながら、
和気あいあい、ウォーキングを楽しんで健康になりましょう。

その他:・ノルディックボールは各自 持参 ・ボール無しでの参加も歓迎

・一般参加者の障害保険は各自で対応して下さい。救急セットは持参します。

・熱中症対策としてペットボトル等の飲み水持参。

実施者:佐鳴湖ノルディック・ウォーク健歩会 対象者:健歩会会員及び一般参加者



スポーツジム開放

開催日:9/19(金)

開催時間:13:00~16:00

開催場所:浜名区小松1680

NiceBeaT浜松

(参加費無料、予約不要)

概要:ジムエリア無料開放

対象者:15歳以上 ご利用には室内シューズが必要です。

その他:希望人数が多い場合は制限させていただきます。

ジムエリアのみ利用可能。プールエリアは利用できません。

16時には退館していただきます。



”私専用”お灸ケア

開催日:9/19(金)

開催時間:11:00~12:00、13:30~14:30

開催場所:高部鍼灸院 (中央区志都呂1-39-16)

お灸の心地よさを実感あなたに合うツボ・セルフケア法を実践

概要:煙のない臭わないお灸を使用してツボ・セルフケア法と一緒に実践

実施者:高部光司(鍼灸マッサージ師・国家資格保有)

対象者:お灸やツボ、セルフケアに興味のある方、体調等に不安のある方

予約:お電話(053-440-4349) 参加費:無料

材料費:1,000円 お灸セット(お灸・お線香・ライター・火消など)



健康測定会&健康相談

開催日:9/21(日)

開催時間:9:00~13:00

(最終受付:12:30)

開催場所:杏林堂薬局 新初生店

(中央区初生町 1164-2)

健康栄養相談会を開催します!

是非お気軽にご参加ください!

概要:健康測定会+健康相談 実施者:杏林堂薬局管理栄養士

対象者:ご来店のお客様

その他:参加費無料、予約不要です。測定のため素足になれる格好でお越しください。



浜松市公式ヘルスケアアプリ

はままつ健幸クラブ ポイント獲得イベント

はままつ健幸クラブとは?

毎日の健康づくり活動がポイントになる浜松市公式のヘルスケアアプリです。

ウォーキングや健(検)診受診などの健康活動や、健康イベントへの参加により

ポイントを貯めることができます。

アプリを使って健康づくりに取り組んで健康とポイントを手に入れよう!

ポイントを貯めて応募すると毎月抽選で
405名様に景品が当たります!



利用料
無料

当日会場でQR読み込みにより浜松市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」300ポイントを獲得できます!

ポイントをとめて応募すると
景品が当たる!



写真はイメージです。
景品は浜松市の特産品やデジタルギフトです。
実際の景品の詳細はアプリでご確認ください。



<はままつ健幸クラブ
アプリダウンロードQR>
<https://hamamatsu.karada.live/>

スタンプラリー開催!

1階プレ葉コート内の出展ブースを

3つ回ってスタンプを集めて

ノベルティグッズ(数量限定)をもらおう!



◎プレ葉ウォーク浜北 フロアマップ

