



キミと一緒に、育っていきたい。  
**Komaki**

「知る！」  
「体験する！」  
「聞く！」

# One ★ ラボ

## 健康フェスタ2026

2.11 

10:30 — 15:00

### 会場

ヘルスラボ・こまき/アリーナ

〒485-0041

小牧市小牧三丁目555番地 ラピオ5階

来場者

プレゼントあり！

参加費無料

ヘルスラボ・こまき×**avivo**



13:00～

## 豪華講師陣による特別講座！

アリーナ1

### 未来の私をハッピーにする 健康運動習慣講座



ポールウォーキングの開発者である杉浦先生が  
効き目のある長生き歩きの3つのポイントを伝授します！

予約：先着50名



### 杉浦伸郎先生

一般社団法人  
ソーシャルフィットネス協会 代表理事  
日本ポールウォーキング協会  
特別顧問 コーチズ代表

アリーナ1

14:00～

### 膝の痛くない人生の歩き方

ラジオでも親しみやすい解説が人気の福田先生が  
膝のお悩みのケアについて提案します。

予約：先着50名



### 福田誠先生

スマートクリニックユナイテッド代表  
整形外科専門医  
小牧市民病院での8年間の勤務経験

11:00～

アリーナ2

### JCCAトレーナーによるキッズ運動教室

楽しく体を動かして「うちの子こんなことできたんだ！」を実感しましょう！

予約：定員20名 ※対象年齢：小学生以上



### 申込方法

申込み方法：WEB（推奨）

もしくはお電話（健康生きがい推進課直通0568-39-6568）お申し込みは▶

こちら



申込み期間：～1月22日(木)

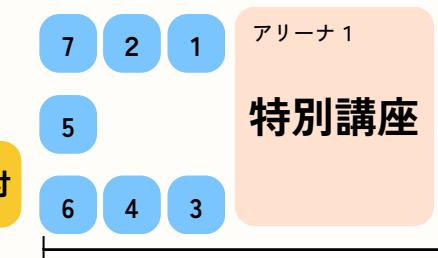
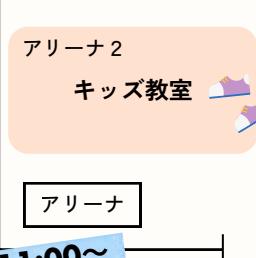
ご来場の方には  
すてきなプレゼントも  
ご用意しています！

### 会場MAP

大人から子どもまで楽しめる健康に関するブースが多数出展！！

### さまざまなブースが登場！

大人から子どもまで楽しめる健康に関するブースが多数出展！！



- 明治安田生命保険相互会社様  
血管年齢測定、AGES測定、立ち上がりBOX（足の筋力チェック）
- 大塚製薬株式会社様  
バランスゲーム 1分以内にゴールできた方に先着でプレゼント！
- 住友理工株式会社様  
クロステスト（バランスチェック）
- 中北薬品株式会社様  
お菓子や飲み物の砂糖の量を知ろう！先着でプレゼント！
- CCNet株式会社様（～12:30まで）  
eスポーツ体験（太鼓の達人）
- 小牧市保健センター 女性の健康について（骨密度測定）
- 子ども向けゲームコーナー

### オトナ女子の更年期講座（予約優先）

託児あり（予約必須）  
託児申込期間：～1月21日(水)

お申し込みは▶  
こちら



### ヘルスラボ・こまき

普段からできる体組成計や  
食事バランスチェックなどを  
イベント当日も体験いただけます◎

10時35分～毎日体操を体験しよう！

ヘルスラボ・こまきに集まって毎日10:30～と17:00～  
開催している毎日体操を体験しよう！

ヘルスラボ・こまき  
健康川柳グランプリ開催！

賞に輝いた川柳は、公式SNSなどで紹介されます！

この機会に家族みんなで遊びに来てください！

ヘルスラボ・こまき

〒485-0041  
小牧市小牧三丁目555番地 ラビオ5階



電話 | 0568-39-5566

開館時間 | 10:00～18:00

休館日 | 毎月第3火曜日とその前日の月曜日  
(月曜日が祝日の場合は開館、水曜日が休館)

公式 LINE



公式Instagram

