



いこうよ池田!



# 池田mini万博

健康みらい2025

入場  
無料

いきいきと笑顔で暮らしていくための自分に合った  
健康づくり<食事・運動・睡眠>を親子で学べるイベントです!

2025.8.24 日 10:00-16:00  
(最終受付 15:30)

in 池田商工会議所

池田市城南1-1-1  
池田駅から徒歩4分

食生活チェックで  
プレゼントあり!

親子で楽しもう



学びパビリオン

体験パビリオン

グルメパビリオン



市立池田病院の現役看護師さんや管理栄養士さんのお話が聞けます。個別健康相談も実施予定!



ハンドや足つぼマッサージ、脳トレや健康チェックなど自分にぴったりのパビリオンを体験してみてね!



いちご氷やガーリックシュリンプなど人気グルメがキッチンカーでやってくる! 売り切れご免!

アスマイルで  
ポイントゲット!



日常生活からポイントが貯まる! 18歳以上のお府民なら使える大阪健活マイレージ「アスマイル」左記からダウンロードと事前登録を!

# 池田mini万博PROGRAM プログラム

## 学びのスペシャル講演会 ※講演内容は急遽変更となる場合があります。

講演の前後に個別相談を実施予定です！

**第1部 11:00～** 健康寿命をのばす！  
～今日からできるフレイル予防～  
健康づくりの  
プロが解説！ 国立健康・栄養研究所 安岡実佳子 講師

**第2部 12:30～** ちょっとの工夫でぐっと変わる！  
～野菜の上手なとり方～  
現役管理栄養士が  
やさしく伝えます！ 栄養ケアチーム豊能 管理栄養士

**第3部 13:30～** 糖尿病と生活習慣病  
～家族みんなで予防しよう～  
現役看護師が  
熱く語ります！ 市立池田病院 栄口看護師

**第4部 14:30～** 今日から見直す！  
～睡眠のチカラ～  
現役大学講師が  
分かりやすく解説！ 大手前大学 足立朋子 講師

### パビリオン1



#### 体組成・血管年齢測定

体組成&血管年齢をチェック!!  
今の自分を知って、健康への  
第一歩を踏み出してみませんか？

### パビリオン2



#### 握力・肺活量・柔軟性測定

握力や肺活量などを測定。  
フレイル予防も体験できる！  
健康づくりの第一歩に！

### パビリオン3

※整理券必須



#### ハンドマッサージ (体験料：10分 500円)

疲れた手をやさしくほぐし、  
10分でスッキリ気分転換！  
血行促進&リラックス効果◎

### パビリオン4

※整理券必須



#### 足つぼマッサージ (体験料：5分 500円～)

足裏のツボをやさしく刺激し、  
血行促進&内臓機能の活性化！  
スッキリ爽快な体験をぜひ!!

### パビリオン5

※整理券必須



#### 安眠に導くツボ押し (体験料：10分 500円)

眠りの質を高めるツボ押して、  
快適な睡眠へと導きます。  
リラックス効果も抜群です!!

### パビリオン6



#### 食生活チェック&野菜クイズ

不足を知って、健康サポート！  
クイズ形式で楽しく食生活  
を見直してみませんか？

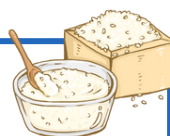
### パビリオン7



#### 腰痛サポートグッズ体験

腰や姿勢が気になる方に♪  
話題のサポートグッズを実演！  
お気に入りを見つけよう!!

### パビリオン8



#### 糀の魅力&レシピコーナー

糀や発酵食品を使った、  
簡単でおいしいレシピをご紹介。  
美味しく続けるコツも伝授!!

### パビリオン9



#### 池田市 健康案内

健康診断や検診制度など、池田市  
の健康づくり情報をご紹介します!!  
お気軽にご相談いただけます◎

### パビリオン10



#### 万博PRフォトブース

大阪・関西万博にちなんだセル  
フフォトブースで、夏の思い出  
を作っちゃおう!!

池田mini万博につ  
いての詳細は、池田  
YEGのInstagram  
をご確認ください!!



Instagram

池田商工会議所青年部

