

男性も 女性も みんなの 美尻フェスタ in 掛川

健康と美容の
一日体験イベント

～「10年、20年後も元気でいられる理想の身体づくり」を目指そう!～

2025.11/9 日 10:00▶17:00

会場: 東遠カルチャーパーク総合体育館「さんりーな」



ステージイベント

カリスマ美尻トレーナー

岡部 友さんの美尻エクササイズ

参加費 **500円**
— 事前申込制 —

初級コース 10:30▶12:30

- トークセッション (30分)
岡部 友さん
×
掛川東病院 宮地 紘樹 院長
- フィットネス (30分)



宮地 紘樹 院長

中級コース 14:30▶16:30

- フィットネス (70分)



フィットネストレーナー
岡部 友さん
女性専用ジム「SPICE UP FITNESS」代表。
幼少期に約5年間、
御前崎市で過ごす。NHK
「プロフェッショナル 仕事の流儀」をはじめ、数多くの
メディアで紹介される
注目度の高いフィットネス
トレーナー。



こちらからお申し込みください。
※どちらか1コースのみご参加いただけます。

<https://ck.it-builder.jp/app/kakegawa/bijiri>

※事前申込制です。当日のご参加は受け付けておりません
※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます

一緒に参加キャンペーン
ご家族・ご友人と一緒に
応募いただくと当選率UP!!

申込
締切日 **10/21(火)**

ステージイベント

くふうハヤテベンチャーズ静岡のトレーニング教室

13:00▶13:50

参加無料



健康や美容につながる体験など盛りだくさん!!

入場無料

化粧療法
フレイル予防セミナー
11:00▶11:45 事前申込制

資生堂



健康・美容ブース 10:00▶17:00

歩行能力・
歩行タイプ測定



ビューティー体験
パーソナルカラー診断・
メイクレッスン

健康増進や美容に関する商品
紹介・体験ブースなど多数出展!
ブースの一部をご紹介します!

資生堂



掛川東病院による
移動保健室

健康診断・相談・
血圧測定を実施!



同時開催 さんりーなマーケット 10:00▶15:00

詳細は裏面をご覧ください▶

医療法人社団 綾和会

掛川東病院



中部電力

■主 催 / 医療法人社団 綾和会 掛川東病院、中部電力株式会社
■後 援 / 掛川市
■お問い合わせ先 / kakegawa.bijiri@mbs2000.com
052-559-1323 (平日10:00~17:00)

カリスマ美尻トレーナー 岡部 友さんの美尻エクササイズ

体調改善のキーワードは“お尻”!?

じつはお尻の筋肉の大筋を鍛えることは腰痛や肩こりの改善につながる可能性大!
効果的なエクササイズを学んで「10年、20年後も元気でいられる理想の身体」を目指しましょう。

プログラム 詳細	初級コース	中級コース
	初心者でも楽しく、しっかりと効果のあるトレーニングを行います。	運動量が多く、脂肪燃焼と体力向上につながるトレーニングを行います。 ※効果的なトレーニングの解説も行います
持ち物	・エクササイズゴムバンド (幅5cm、内周60cm程度のもの) ・屋内シューズ ・ヨガマット	
	※ヨガマットは無料貸し出しもごさいます 岡部 友さんのゴムバンドを販売します! (1個500円)	

岡部 友さん関連
グッズがもらえる
抽選会もあります!

イベント参加者限定

岡部 友さん
おすすめ!

有機野菜セットを
紹介
～宅配便での購入可能!～



くふうハヤテベンチャーズ静岡 のトレーニング教室

選手や専属トレーナーが野球
のノウハウを活用した運動
機能強化トレーニングを指導!



メイン対象 小中学生(どなたでも参加できます)

資生堂 化粧療法フレイル予防セミナー

「美容」の力で、いつまでも元気に美しく!
フレイル予防につながる化粧アクティビティが体験できます。

対象者 **40歳以上女性**
【定員30名】
申込締切日 **10/21(火)**



こちらからお申し込み
ください。

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます



歩行能力・歩行タイプ測定

健康・美容ブース

5mで歩くだけで歩行能力を分析!

歩行タイプに合わせたトレーニング方法を知って
いつまでも健康で歩き続けられる体を作りましょう!

転倒防止、
腰痛改善に!

プログラム
歩行能力・歩行タイプ測定 (約5分)
①10:00▶11:30 ②13:00▶15:30
タイプ別運動レッスン
①11:30▶12:00 ②15:30▶16:00

※18歳未満の方は正確な測定結果が出ない場合がございます



健康・美容ブース < 出展企業一覧 (50音順) >

※一部有料ブースあり

- エニタイムフィットネス…… InBodyによる体力測定、バランスボール等を使用した体幹トレーニング体験
- 大塚製薬株式会社…… 健康食品・飲料、健康チェック等の紹介
- 掛川市…… お茶の効能等の紹介・試飲、きんじろう健康アプリの紹介等
- 掛川東病院…… 移動保健室(健康診断・相談、血圧測定等)
- くふうハヤテベンチャーズ静岡…… 選手のサイン入りグッズ販売等
- 資生堂ジャパン株式会社…… ビューティー体験(パーソナルカラー診断等)、癒しのタッチケア
- SPICE UP FITNESS …… プロテイン、フィットネスグッズの紹介・販売
- 住友生命保険相互会社…… 健康チェック(InBody測定)
- 中北薬品株式会社…… 骨強度測定、健康飲料・商品等の販売
- 化粧品…… 無添加商品の紹介・販売
- 婦人科サロン Lumirise…… 足つぼマッサージ体験
- ミズノ株式会社 …… ヘルシーインテリア、ミズノスリープの紹介・体験
- 明治安田生命保険相互会社…… ペジチェック測定
- やさいバス …… 岡部友さんおすすめ有機野菜セットの販売等
- やさいバス食堂株式会社…… 地元野菜の紹介等
- RAVEENA…… ネイルペン アキュレの体験・販売
- リモートロボティクス株式会社…… 脳トレによるフレイル予防リモート体験

※出展企業・団体は予告なく変更となる場合がございます。



きんじろうといっしょに楽しくトレーニング

きんじろう健康アプリ

きんトレ

利用料
無料

※通信料はかかります

生涯お通者市民が大勢いる掛川市を目指し、
きんじろうが「積小為大」※を応援する健康づくり支援アプリです。

※「積小為大」とは、二宮金次郎の言葉で、日々の小さな努力の積み重ねが大きな成果につながることを意味します。

参加対象者

掛川市民または掛川市を好きな方
ポイント利用は掛川市在住・在勤・在学の方に限らせていただきます

自分で設定した健康目標のほか、ウォーキングや生活
記録など毎日の取り組みでポイントが貯まります。
貯まったポイントは、抽選で特典と交換することが
できます。

アプリをインストール

事業ホームページ



●事業全般に関すること／掛川市健康医療課

☎0537-23-8111

受付時間 平日8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

●アプリに関すること／カラダライブコールセンター

☎0570-077-122

受付時間 平日9:00～18:00(祝日・年末年始を除く)