

男性も 女性も

みんなの

未来の私へ
アップデート!
健康&美容DAY

美尻フェスタ in 掛川

～「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!～

2026.11/15 日 10:00
16:30

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▶12:15

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

宮地 紘樹 院長



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

中級コース 14:30▶16:30

- ・フィットネス
(70分)



笑顔も
ヒップも上向きに
なりました!

岡部先生から直接
指導が受けられて
大満足!

お尻への
効果が実感
できた!

参加者満足度

96%!

※前回参加者アンケートより

申込締切日

11/10
(火)

ステージイベント

ながら運動 講習会 13:00▶13:45

生活しながら…家事しながら…など、
“ながら”でできる運動をご紹介します!

参加無料 — 事前申込制 —



こちらからお申し込みください。

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

※応募者多数の場合は、申込締切日前であっても受付を終了させていただく場合がございます
※当日のご参加も可能ですが、ステージエリアへのご案内は事前申込の方を優先いたします
※事前申込がなくても、アリーナ席からご覧いただけます

申込締切日

11/10
(火)

ハワード全開!

ギャグ満載の
「思わず体が動いてしまう」
講習会でもトレーニング理論は
しっかり押さえています!

特別講師

サバナ 八木さん



入場無料

体験コンテンツ盛りだくさん!! 健康・美容ブース……10:00▶16:00

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▶

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殿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!～



健康・美容ブース 10:00▶16:00

※一部有料ブースあり



歩行能力・歩行タイプ測定

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!

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

転倒防止、
腰痛改善に!



※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

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!



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!

ネイルペン



足ツボ



健康食品



掛川茶



■出展企業一覧 (50音順) ※出展企業・団体は予告なく変更となる場合がございます。

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ● 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 | ● 化粧品店……無添加調味料、おにぎり、サラダ、ドリンクの販売 |
| ● 大塚製菓株式会社……健康食品・飲料、健康チェック等の紹介 | ● 婦人科サロン Lumirise……足つぼマッサージ体験 |
| ● 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 | ● ミズノ株式会社……ヘルシーインテリア、ミズノスリプの紹介・体験 |
| ● 掛川東病院……移動保健室(健康診断・相談、血圧測定等) | ● 明治安田生命保険相互会社……測定機器を活用した健康チェック |
| ● SPICE UP FITNESS……プロテイン、フィットネスグッズの紹介・販売 | ● 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 |
| ● 住友生命保険相互会社……健康チェック(InBody測定) | ● やさいバス食堂株式会社……フレイルチェック、お菓子・飲料の販売 |
| ● 中北薬品株式会社……ベジチェック、栄養相談、健康食品・商品等の紹介・販売 | ● RAVEENA……ネイルペン アキュレの体験・販売 |



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

※通信料がかかります

誰もが健康でいられる掛川市を目指し、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。 イベント参加できんトレ5ポイント獲得

※「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/掛川市健康づくり推進課

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)