

# みんなの 健康 2025 フェア

えがおで たのしく こころも からだも 健康に

2025.10.26(日) 10:30 – 17:00 環境の杜ふれあい

琉球BULLFIGHTS

## バドミントンクリニック

沖縄唯一のバドミントンクラブチームによる  
バドミントンクリニックを開催します。



12:00 – 14:00 小中学生向けバドミントンクリニック

受付11:30~

定員 30名

対象 小学1年生～中学3年生

内容 琉球ブルファイツの選手による技術指導

14:00 – 16:00 バドミントン交流会

受付13:30~

定員 30名

対象 小学生以上でルールを理解し、試合ができる方

13:45 – 14:15 スペシャルタイム

選手によるデモンストレーションマッチ / オリジナルグッズ景品抽選会

エンジョイ体操

参加無料

- ①難しい動きは一切ナシ！
- ②ゲーム感覚で楽しくエクササイズ！
- ③ひとりでも家族、お友達と一緒でもOK！

家族みんなで体験しよう！  
面白い体操がいっぱい！！  
スクエアステップのほかにも楽しい体操があります！

…スケジュール…  
①14:00-14:30  
②14:40-15:10  
③15:20-15:50  
④16:00-16:30  
⑤16:40-クールダウン  
「皆でチャーガンじゅう体操」

- ステップを覚えて…リズムに合わせてチャレンジ！
- 筋トレ効果で記憶力、集中力アップにも◎
- 笑顔あふれる家族のふれあい時間にぴったり！

責任者／株式会社フォスター 健康運動指導士 真壁めぐみ

- 筋肉を包む膜(筋膜)の癒着や硬さを解消する
- 柔軟性や可動域を回復させる

筋膜リリース

1,000 円 / 10分

3,000 円 / 30分

責任者／R.e.c.o.very Salon Calla  
代表者の（看護師、ボディメカニック・整体師・介護予防運動指導員）



ナードジャパン アロマクラフト 14:00 – 17:00

責任者／『phyto.Lia』丸山

症状別レシピで悩みにアプローチするメディカルアロマカウンセリング

カウンセリング料／無料



1 day サーキット 10:30 – 11:10

好評だった、あの環境の杜サーキットトレーニングがこの日だけ復活！  
ステップ台を使った有酸素運動とトレーニングチューブを使った筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。

定員16名 ※要予約  
参加費 500円



ラジーザ エジプト料理のキッチンカー

11:00 – 16:00

エジプトのストリートフードといえば『コシャリ』といっても過言ではない、エジプト国民に愛されている料理です。



珈琲 雅

11:00 – 16:00

噂の手動式プレスで抽出したエスプレッソコーヒー

コーヒーの旨味を全注入しています

