

浜松ウエルネスウィークエンド

inプレ葉ウォーク浜北 1階 プレ葉コート

2026

2026 9/19(土) 10:00 ~ 16:00



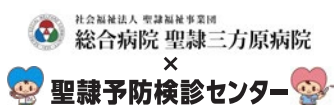
国際スポーツ&
ウエルネスウィークエンド
2026登録イベント

健康UP! しあわせライフ!!



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

「あれ、歳のせい?」で片付けしないで! 今日から始める、一生バテない「肺」の育て方



一般社団法人食と コミュニケーション研究所

口腔機能と飲み込み機能を測定し、トレーニング方法をお伝えします!



訪問パートナーときわ薬局

お薬・健康のお悩みにお答え、自宅に訪問する訪問薬局サービスの紹介&自分のやりたい事をまずは小さく実現できる場所「ときわコミュニティスペース」の紹介・活用支援



麒麟ビバレッジ 株式会社

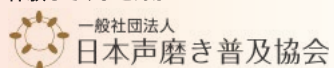
あなたの免疫力は? 簡単セルフチェック体験コーナー

よろこびがつなぐ世界へ

KIRIN

一般社団法人 日本声磨き普及協会

のどを鍛える健康声磨き®体験&声の若さチェック。「最近、声が出づらい…」と感じている方へ、声から始める健康づくりを体験してみませんか?



常葉大学浜松キャンパス 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科

・刺さない鍼によるセルフケア体験(大人~子ども向け)
・刺さない鍼のデコレーション(子ども向け)



Lii sports studio

ゲーム感覚で楽しみながら行うデジタル運動体験。全ての世代の方にご参加いただけます!

Lii sports studio

株式会社サイチ

「非接触顔画像からバイタルセンシング」8秒顔をかざすだけで気軽に健康状態を推定可能。健康管理を促進します。



SS SAICHI

株式会社 ティップネス

<ペアストレッチ体験会>
専門トレーナーがゆっくりストレッチをかけることで、疲れにくくバランスのとれた体を得られます。リラックスした状態でストレッチをかけ伸ばすことで、日頃の疲れた体をリフレッシュすることができる体験会



雪印ビーンスターク 株式会社

握力計測定で筋肉量をチェック、栄養士による栄養のアドバイスを実施



フィットネス&スパ Nice Be@T浜松

「ロコモキャン」を用いた下肢筋力及び下肢筋力年齢測定



YK・コラボ株式会社

頭と身体を同時に使う楽しみながらのデュアルタスク・トレーニング機器の体験会



株式会社創生

漢字識別テスト(CKPT)による、定期的な脳の健康診断のご紹介です。
※CKPTの簡易版を体験していただけます。



This is Gym コレジム

親子で筋力、バランス、瞬発力のチェックを行います。



事務局(浜松市ウエルネス推進事業本部)

- ・スタンプラリー抽選
- ・市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健康クラブ」の周知及び新規ダウンロード支援



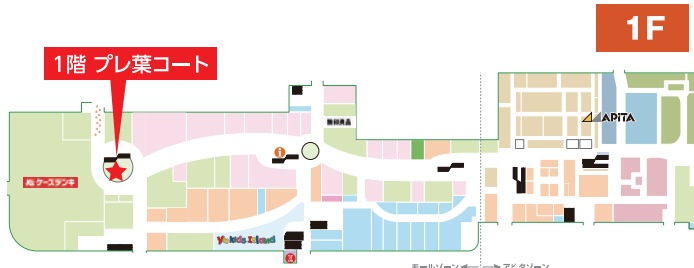
浜松ウエルネスウィークエンド 2026 inプレ葉ウォーク浜北

スタンプラリー開催!

1階プレ葉コート内の出展ブースを3つ回ってスタンプを集めて健康応援グッズ(数量限定)をもらおう!



プレ葉ウォーク浜北 フロアマップ



浜松ウエルネスウィークエンド 2026 in プレ葉ウォーク浜北

その他会場でも
開催!

SATELLITE EVENT サテライトイベント



浜松城公園 文化財ウォーキング

開催日時: 9月20日(日) 9:00~12:00

開催場所: 浜松城公園中央芝生広場時計台藤棚ベンチ

概要: 歩行ルート

浜松城公園中央芝生広場時計台藤棚ベンチ⇒戦災被爆者慰霊碑⇒石舞台・象のはま子蔵舎跡⇒展望広場・ロープウェイ乗降駅跡⇒竹林の小径⇒日本庭園・池・滝・四阿⇒本多作左衛門曲輪跡⇒美術館パブリックアート⇒奇跡のプラタナス⇒埋門跡⇒野面積・屏風折れ⇒天守門⇒富士見櫓⇒家康公銅像⇒鉄門跡⇒本田宗一郎邸跡⇒2代將軍秀忠公誕生場所⇒解散

持ち物: 飲み物、タオル、参加費1,000円 現金払い(当日出発前現地に)、歩きやすい服装で参加ください

その他: メール(field.trip.society.tokyo.kyoto@gmail.com)

または電話(070-3832-2025)でご予約ください。

なお小雨決行、荒天の場合順延します。

講師: 静岡県文化財保存協会 研修会幹事・徳川記念財団賛助会員

実施者: 社会見学ウォーキングの会



睡眠講座～睡眠の新常識、 寝姿勢の違いによる驚きの効果～

開催日時: 9月18日(金) 長上協働センター 和室

9月19日(土) 篠原協働センター 和室

9月20日(日) 曳馬協働センター 和室

※各会場 10:00~12:00、14:00~16:00の2部制

概要: 眠りが浅い、寝た気がしない、寝たのに疲れが残っている、そんな睡眠のお悩みはありませんか?

睡眠の質を大きく左右するのが寝姿勢です。歪んだ寝姿勢での睡眠は、筋肉や関節に負担がかかるため、身体と脳がリラックスできず眠りが浅くなってしまう。

骨格の専門家が睡眠の講義と皆さんの姿勢をチェック!!

持ち物: 筆記用具、タオル、水分補給用の飲み物

その他: 電話にて予約が必要です。(電話番号:090-2921-1389)

対象者: 浜松市在住の方 15~20名程度

実施者: はまきつ施術院 小池店 堀内



ノルディック・ウォーキングin佐鳴湖

開催日時: 9月18日(金)9:30~11:30 小雨決行

開催場所: 佐鳴湖西岸時計塔横のあずまや集合

概要: 佐鳴湖一周組、西岸往復組、西岸片道組に別れて佐鳴湖の自然を満喫しながら、和気あいあいに、ウォーキングを楽しんで健康になりましょう。健歩会会員及び一般参加者で実施します。

持ち物: ノルディックポールは各自持参(貸出不可ポール無しでも可)、水分補給用の飲み物

その他: 参加費無料、予約不要です。一般参加者の傷害保険は各自で対応してください。救急セットは持参します。

実施者: 佐鳴湖ノルディック・ウォーク健歩会



国の史跡である二俣城址の清掃を通じて、 歴史を学ぶ

開催日時: 9月19日(土) 10:00~11:00

開催場所: 二俣城址(本丸址)

概要: 毎月1回第3土曜日の1時間の清掃。

持ち物: 掃除ができる準備をお願いいたします

その他: 予約不要。団体傷害保険等は各自で対応をお願いします。悪天候時における実施可否は自己判断となります。

実施者: 天竜商工会

国の史跡「二俣城址」清掃活動 ～史跡と共に参加者の心身のリフレッシュ～

スポーツジム開放

開催日時: 9月19日(土) 10:00~17:00(最終受付16:00)

開催場所: NiceBeat浜松(浜松市浜名区小松1680)

概要: 15歳以上の市民の皆さまにフィットネスジムエリアを無料開放(2時間以内)します。(ただし介助が必要な方はご利用できません)

持ち物: 屋内シューズ、タオル、運動ができる服装

その他: プール・お風呂の利用はできません。また、混雑状況により利用を制限する場合がございます。事前にご予約をお勧めします。(電話:0120-506-846)

実施者: フィットネス&スパ Nice Beat浜松



自分にぴったり【お灸教室】

開催日時: 9月19日(土) 11:00~12:00

開催場所: 高部鍼灸院(浜松市中央区志都呂1-39-16)

概要: 自分にぴったりの「灸温度」と「ツボ」を知り健やかに! 専門家と一緒に、毎日を整える冬支度温活を楽しみます。

持ち物: 肘から手先、膝から足先が出しやすいリラックスした服装でお越しください

その他: 女性限定 3~4名様 材料費1,500円(お灸セット代)

事前のご予約をお願いします。(電話053-440-4349又は当院HPより申込フォーム)

実施者: 高部鍼灸院



浜松市公式ヘルスケアアプリ

はままつ健幸クラブ

ポイント獲得イベント

はままつ健幸クラブとは?

毎日の健康づくり活動がポイントになる浜松市公式のヘルスケアアプリです。ウォーキングや健(検)診受診などの健康活動や、健康イベントへの参加によりポイントを貯めることができます。アプリを使って健康づくりに取り組んで健康とポイントを手に入れよう!

ポイントを貯めて応募すると毎月抽選で景品が当たります!



利用料
無料

当日会場でQR読み込みにより浜松市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」300ポイントを獲得できます!

ポイントをためて応募すると
景品が当たる



<はままつ健幸クラブ
アプリダウンロードQR>

<https://hamamatsu.karada.live/>

写真はイメージです。景品は浜松市の特産品やデジタルギフトです。実際の景品の詳細はアプリでご確認ください。