

＼新施設の講座を一足早く体験しよう／

まちかどエクササイズ 体験会 ♪

無料
体験会

ヤマハウェルネスインストラクターによる音楽体操「まちかどエクササイズ」と
話題の「ガンマ波サウンド」を一度に体験できます！



＼こんな方におすすめです！／

- ☑ 気軽に楽しく運動不足を解消したい方
- ☑ すこやかな脳とからだを保ちたい方
- ☑ 運動は苦手だけど音楽に合わせて楽しく
からだを動かしたい方



日程

9月3 (木)

①13:30～14:20

②15:00～15:50

※どちらも同じ内容です。いずれかの時間帯をお選びください。



場所

大府市役所 地下1階
会議室001-003



定員

各30名 (先着順・要事前申込)



対象

市内在住の65歳以上の方



持ち物

動きやすい外靴と服装、水分

申込み方法

2026年8月3日 (月) 午前9時から予約開始！

(1) または (2) のいずれかでお申込みください。

(1) 予約フォーム

右の二次元コードから
24hいつでもお申込み
できます♪



(2) 電話 健康未来推進課へ電話

☎ 0562-85-3232

受付時間：平日 9:00-17:00
市役所2F健康未来推進課窓口でも可



✳ Pixie Dust Technologies, Inc.



主催

大府市

お問い合わせ先
健康未来推進課 ☎ 0562-85-3232

体験できる2つのプログラム

① まちかどエクササイズ



音楽に合わせて楽しく動く健康プログラムです。
ストレッチや軽い運動のほか、歌や発声など
「脳を使う活動」をたくさん取り入れた、
どなたでも楽しめる参加型の教室です。

② ガンマ波サウンド



テレビや音楽の音に40Hzの加工を施し、
脳を刺激する新技術です。
この音を用いたまちかどエクササイズも
体験できます♪

----- 本講座『まちかどエクササイズ』のご案内 -----

今回は、11月から新施設で開催する健康講座「まちかどエクササイズ」の体験会です！
「これなら楽しく続けられそう！」「からだをもっと動かしたい」と感じた方は、
ぜひ本講座へのご参加もお待ちしております♪

→詳細は広報おおぶ9月号および市ウェブサイトでお知らせいたします。



日程

全19回

① 火曜クラス

まちかどエクササイズ

11月10日から

毎週火曜 10:00～11:00

② 金曜クラス

まちかどエクササイズと
ガンマ波サウンド

11月 6日から

毎週金曜 11:00～12:00

※初回・最終回はどちらも10:00集合

場所

大府市健康づくり身体活動支援センター
健康アップルーム

定員

各23名（先着順）

対象

- 1) 医師より運動の制限がない方
- 2) 音楽やテレビの音が聞きこえにくい方
- 3) “ガンマ波サウンド”を使ったことがない方
（体験会除く）

約5か月間（全19回）

① 火曜クラス

まちかどエクササイズ
健康アップルーム



通常のまちかど
エクササイズ

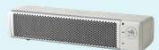
② 金曜クラス

ご自宅での生活

特に生活の変化
はなし



ガンマ波サウンドを
用いたまちかどエク
ササイズ



ご自宅でもテレビにガ
ンマ波サウンドスピー
カーを接続して視聴

約5か月間無料で
お貸します！