

健康フェア

無料 別途利用料金が必要

令和7年

2/11 (火・祝)



測定&相談

(9:30~12:30 スタジオにて)

医師による個別相談

あらい内科クリニック 新井芳行医師による
健康相談と体力測定評価

健康に関する
こと医師が
お答えします。



健康相談

保健師(福井大東包括支援センター)
による総合相談

普段気になる健康のこと介護のこと
などお気軽にご相談ください。



ロコモ診断テスト

2ステップの歩幅を測定!足の筋力・
バランス力・柔軟性などを含めた
歩行能力が総合的に評価できます♪

どなたでも
お気軽に
ご参加下さい

当日参加OK

体力測定

- ・立ち上がり測定
- ・長座体前屈測定
- ・片足立ち測定

簡単な体力測定を行います。
ご自身の体力をチェック!



骨密度測定

血中ヘモグロビン濃度測定

昨年に引き続き今年も測定
します。骨年齢と実年齢の
差はいかほど?!この機会に
骨の健康チェックしましょう。

講演&水中運動

13:30~15:30

テーマ ~今日からできる健康法~ 2階観覧席/プール

定員40名(事前申込必要) 健康運動指導士 廣田 衣美 先生

講演 13:30~14:20 「健康長寿を目指す身体づくり」

水中運動 14:40~15:30 「身体へのご褒美アクア」

申込み方法 2/7(金)15時までに、窓口または電話にてお申込みください。
(応募多数の場合は抽選となります。)

対象者 16歳以上で医師から運動を制限されていない人.子ども連れ不可