

健康フェア

in 東山健康運動公園

2026.2.11(水・祝) 9:30~

参加費
無料

※要別途
施設使用料

・貯筋チェア体操&ストレッチ・

からだ本来の機能を取り戻すための簡単な体操や
ストレッチをイスに座りながら行います。

【講師】健康運動指導士 高村 美由紀

時間：13：00～13：40

・会場：2階観覧席

12:30~
整理券
配布
(先着40名)



・水中運動・

陸上での運動が困難な人や、苦手な人にもおススメ！
水の特性を活かして、楽しく身体を動かしましょう。

【講師】健康運動指導士 下道 晶 先生

時間：14：00～14：50

- ・会場：プール
- ・対象：16歳以上で医師から運動制限されていない人。
(子ども連れ不可)
- ・申込：1/6(火)～2/6(金)15時までに窓口又は電話にて

要事前申込
(定員40名)
抽選



◇会場：スタジオ (9：30～12：00)

医師個別相談

あらい内科クリニック
新井芳行医師による

健康相談 &
体力測定評価

健康相談

福井大東包括支援センター
保健師による相談会

普段気になる健康、
介護など、お気軽に
ご相談を！

各種測定・診断

- ☆骨密度測定
- ☆血中ヘモグロビン濃度
- ☆ロコモ診断テスト
(歩行能力などの総合評価)
- ☆体力測定
(握力、体前屈、片足立ちなど)



お問合せ (公財)福井市ふれあい公社

申込 福井市東山健康運動公園

住所：福井市寮町 50-5

TEL：0776-54-9190

