

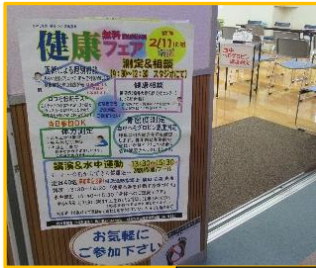
令和6年度 健康づくり促進事業

令和7年2月11日（火・祝）

健康フェア開催！

於：福井市東山健康運動公園

Ⅰ 各種測定・相談 9:30~12:30



ロコモ度診断
2ステップテスト&ロコモ度テスト



**1階スタジオ
フェア会場**

体力測定（職員）
握力・立ち上がり・片足立ち・長座体前屈測定



測定&相談（ファイネス・大東包括支援センター）



骨密度測定



血中ヘモグロビン濃度測定



個別相談（あらい先生）

各種測定・各種相談にたくさんの方が、ご来館いただきました。ありがとうございました!(^^)!

2 講演会 & 水中運動 13:30~15:30 廣田講師

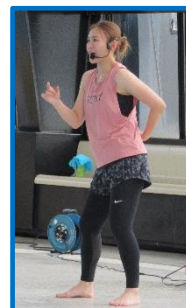
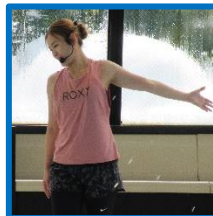
今年のテーマは「今日からできる健康法」



講演会 “健康長寿を目指す身体づくり”



水中運動 “身体へのご褒美アクア”



日々楽しく過ごすことが健康に繋がるんですね！
健康を意識して運動を取り入れたいです！
先生がとても明るく、分かりやすかったです！
などなど、満足度100%のご意見いただきました♪
来年のご参加もお待ちしています😊 お疲れさまでした！

3 パッチワーク作品展示、廊下掲示物（脳トレクイズ）



恒例 パッチワーク受講生の方々の作品展
個性溢れる愛らし力作♥勢ぞろいです🍀



問題数や内容などグレードアップした脳トレコーナー

ご参加、ご協力ありがとうございました！