

令和7年度 健康づくり促進事業

健康フェア開催！

令和8年2月11日（水・祝）

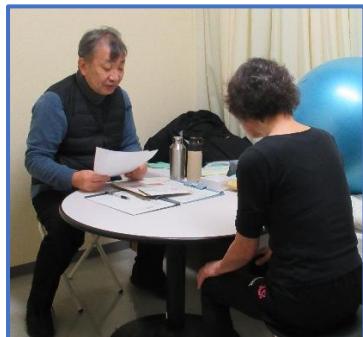
於：福井市東山健康運動公園

I 各種測定・健康相談 9:30~12:00



健康相談（あらい先生）

骨密度・血中ヘモグロビン濃度測定
健康相談（ファイネス・大東包括支援センター）



握力・長座体前屈・片足立ち・立ち上がり・2ステップなど簡単な体力測定にチャレンジ！

体力測定（職員）



たくさんの方にご来館いただきました。ありがとうございました！(^^)！

2 貯筋チェア体操＆ストレッチ 13:00～13:40 高村講師

～日常生活を快適に過ごすために～

貯筋チェア体操＆ストレッチ



姿勢良く、元気いっぱいの皆さんです！



2 水中運動 14:00～14:50 下道講師

～健康寿命延伸に向けて！～

水中運動スタート！

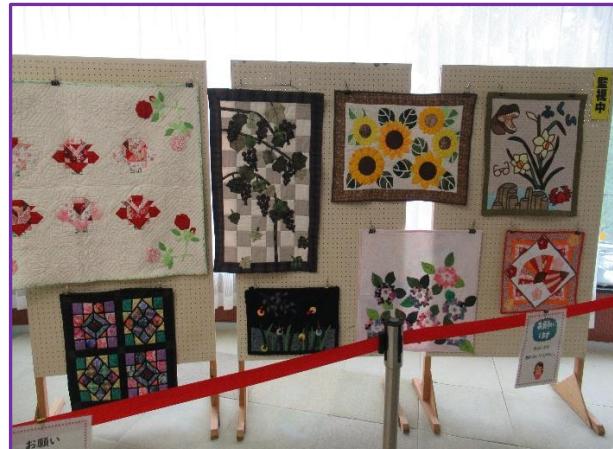


下道講師



参加された皆さんおつかれさまでした！

4 パッチワーク作品展示、廊下掲示物（クイズ）



講座生の皆さん、ご協力ありがとうございました！



講座生の力作勢揃い。四季折々の芸術作品が好評です！



漢字しりとりクイズと文字探しゲーム、挑戦していただけましたか？