

# 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  
申込

(公財)福井市ふれあい公社

福井市東山健康運動公園

住所：福井市寮町 50-5

TEL：0776-54-9190

