

# 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

## ● 貯筋チエア体操＆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



## 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
- ☆口コモ診断テスト  
(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)



お問い合わせ

(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

