



アル・プラザ敦賀

健康ステーション

アル・プラザ敦賀6階フードコート内

✦5月の健康づくりイベント✦

5月21日(水)10時～11時30分

<場所> ふらっとぱらっと スタジオ

<内容>

♪ベジチェック

手のひらをかざすだけで野菜
摂取量が測定できます♪



♪管理栄養士による健康相談

♪健康おやつプレゼント ★先着60名

♪健康アプリ10ポイント



今後のイベント予定は
裏面をご確認ください

体組成・血圧測定

体組成や血圧を測定できます！
体組成計では、筋肉量や体脂肪の状況
を確認できます。定期的に測定し、健
康管理に役立てましょう！

健康情報の掲示

健康情報を1～2か月毎に内容を変え
て掲示します。各期間中に来所いた
だと、健康アプリポイントを20ポ
イント獲得できます。(各期間1回)

健康ステーションをスタート地点とした店内ウォーキングコースもあります。
来所いただくと、健康アプリポイントを1日2ポイント獲得できます！

最新情報は
アプリでチェック！



敦賀市健康アプリ
敦とんあるこ



左のQRを読み込んで
無料ダウンロード！

アル・プラザ敦賀 健康づくりイベント実施予定

実施月日	曜日	内容
5月21日	水	ベジチェック、管理栄養士の栄養相談会
6月18日	水	簡易フレイルチェック、脳の元気度チェック
7月16日	水	薬剤師の健康相談会
8月20日	水	敦とんウォーク、理学療法士の運動指導
9月17日	水	血管年齢測定、保健師の健康相談会
10月15日	水	理学療法士の個別相談会
11月26日	水	お口の健康チェック
12月17日	水	塩分チェックと減塩のお話
1月21日	水	簡易フレイルチェック、脳の元気度チェック
2月18日	水	敦とんウォーク
3月18日	水	健康測定(自律神経チェッカー、AGEsセンサ、骨ウェーブ)

日程、内容は変更になる可能性があります。
詳細は別途お知らせします。

