



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

✦8月の健康づくりイベント✦

8月20日(水) 敦とんウォーク

※事前予約不要

受付場所: アル・プラザ敦賀6階 フードコート入口

受付時間: 9時30分～10時00分

内容: 店内ウォーキング、つるが元気体操

理学療法士の運動指導(10時～11時30分)

※1回15分間、定員あり



「買い物中にできる身体の調べ方」

- ・階段がラクになる昇り方-降り方
- ・人混み歩いて脳機能アップ
- ・買い物袋の持ち方で姿勢改善

年度内6回以上参加でウォーキンググッズプレゼント!

イベントに参加された方には、健康アプリポイントを10ポイントプレゼント!

体組成・血圧測定

健康情報の揭示

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!

敦賀市福祉保健部健康推進課 ☎25-5311

令和7年度 アル・プラザ敦賀 健康づくりイベント

実施月日	曜日	内容
5月21日	水	バジチェック、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(長寿健康課)
7月16日	水	薬剤師の健康相談会、足指力測定
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(長寿健康課)
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)

済

済

済

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。

