



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

✦9月の健康づくりイベント✦

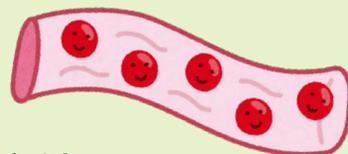
9月17日(水)10時～11時30分

<場所> ふらっとぷらっと スタジオ

<内容>

- ♪血管年齢測定
- ♪保健師の健康相談

※事前予約不要



血管年齢とは・・・

「血管の老化の度合いを示す指標」

測定時間は1分程度です！

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

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くと、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！

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	ベジチェック、管理栄養士の栄養相談会	済
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)	済
7月16日	水	薬剤師の健康相談会、足指力測定	済
8月20日	水	敦とんウォーク、理学療法士の運動指導	済
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)	

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。

