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

10月の健康づくりイベント

10月15日(水)10時～11時30分

<場所> ふらっとぷらっと スタジオ

<内容> 理学療法士の個別相談会

※定員あり(先着順)

相談できるテーマ

・腰痛/肩こりの予防
・立つ/歩く姿勢
・身体の休め方　等

こんな方にもオススメです！

運動の始め方が分からない…
運動が続かない…
痛みがある

講師　山中雄大氏

イベント参加で、健康アプリポイント10ポイントプレゼント！
氣比神宮前広場にて敦とんウォークも開催(受付:9時30分～10時)！

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！

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	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（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

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。