



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

✨ 7月の健康づくりイベント ✨

7月16日(木) 10時～11時30分

<場所> ふらっとぱらっと スタジオ

<内容> 理学療法士の運動指導・相談

- ・肩こり・腰痛予防
- ・身体の休め方、姿勢など

講師 山中 雄大 氏



こんな方にもオススメです！
運動の始め方がわからない…
運動が続かない…
痛みがある

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

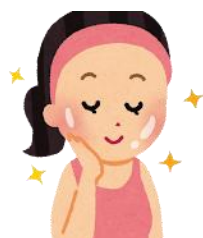


左のQRを読み込んで
無料ダウンロード！

敦賀市福祉保健部健康推進課 ☎25-5311

令和8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
6月4日	木	薬剤師の健康相談会、野菜摂取度測定、肌年齢測定 
7月16日	木	理学療法士の運動指導・相談
8月20日	木	敦とんウォーク
10月29日	木	血管年齢測定、保健師・管理栄養士の健康相談
11月12日	木	骨密度測定
12月10日	木	敦とんウォーク
2月18日	木	敦とんウォーク、理学療法士ミニ講座
3月18日	木	健康に関する測定、保健師・管理栄養士の健康相談



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。

生活に1つ加える健康習慣
敦賀山形産キャラクター「タヌ子」

生活に1つ加える健康習慣
保志市の産物キャラクター「シメジ」