



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29日(木)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・管理栄養士の
健康相談



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！



※事前予約不要

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	済
7月16日	木	理学療法士の運動指導・相談	済
8月20日	木	敦とんウォーク※アルプラ合同イベント	済
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
敦賀市公営キャラクター「タスル」



生活に1つ加える健康習慣
「健康づくりキャラクター」(タスル)