

令和8年度 健康・運動イベント

市民スポーツ祭に併せて同時開催！

敦賀市主催

大人向けの体力測定！

日時：2026年10月4日（日）
10：00～16：00（最終受付15：30）

場所：総合運動公園体育館2階 会議室

対象：市内在住の20歳～64歳の方
※2026年4月1日時点

事前申込不要
お気軽に
ご参加ください

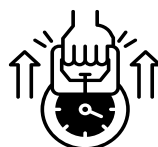
種目：全6種目

握力 長座体前屈

上体起こし 反復横跳び

立ち幅跳び 20mシャトルラン

持ち物：内履き、タオル、飲み物



福井県主催

親子運動あそび教室



日時：2026年10月4日（日）
13：30～14：30

場所：総合運動公園体育館2階 研修室

対象：親子（未就学児～小学生）

講師：清水厚子 先生（健康運動指導士）

持ち物：内履き、タオル、飲み物

申込：下記2次元コードから申込

～10/2（金）16：30まで ふくいアクティブライフスタイル

↓申込はコチラから

プロジェクト

姿勢のチェックや親子でふれあいながら楽しめる
運動あそび教室を開催します！

ママ・パパのリフレッシュにもぴったりです！



参加
無料

お問い合わせ

【体力測定に関すること】

敦賀市文化交流部スポーツ振興課

TEL 0770-22-8155

【親子運動あそび教室に関すること】

福井県文化・スポーツ局スポーツ課

TEL 0776-20-0746