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

１１月の健康づくりイベント

11月12日(木)10時～11時30分

<場所> ふらっとぷらっと スタジオ

<内容>

♪骨密度測定

今の骨の元気度
チェックしてみませんか？

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！

イキイキ健活！ プラス1 生活に1つ加える健康習慣

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	理学療法士ミニ講座 済
8月20日	木	イキイキ健活わくわく広場～敦とんウォーク同時開催～ 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 済
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。