

もっかけは

# 健康フェア

参加  
無料

2025年11月30日 日 10:00~15:00

ショッピングシティ ベル  
3階 あじさいホール ほか

今年は、  
あじさいホールから  
少しだけ  
飛び出します！

## ステージイベント

### 福いいネ!くんと歩くウォーキングイベント

時間 10:30-11:30 / 13:30-14:30

#### ミニ講座

- 正しいウォーキングの仕方
- すきま時間にできるプラス10分の運動

【講師】NPO法人生涯体育学習振興機構 健康運動指導士 漆崎 由美先生



#### ウォーキング

各回先着40名

ベル館内をみんなでウォーキング！！

整理券 参加希望の方は整理券をお受け取りください。※整理券配布：当日10:00～、12:30～

## 健康クイズラリー



抽選で  
野菜詰め合わせが  
当たります！



ベル館内を巡って、健康クイズに挑戦！



## スマホde 健康ポイント

アプリで健康ポイントをためて  
賞品に応募しよう！

アプリインストールもお手伝いします



## ふくっこ もくもく広場

県産木材を使ったすべり台や  
木を使ったおもちゃで遊ぼう！



## 健康 体験コーナー



### こども薬剤師体験

整理券 お菓子をお薬にみたくて調剤体験ができます



### 看護師体験

聴診器を使って体の中の音を聞いてみよう



### 自転車ペダルこぎチャレンジ

整理券

### 脳機能体験 &聴覚セルフチェック



## 食 体験コーナー

場所：1階 北地域情報センター  
(勝木書店 KaBoSさん前)

会場は  
1階だよ



### ライブキッチン [午後1:30~]

ライブキッチンで作った料理を  
みんなで試食しよう！

試食提供

【先着20名様】

### 減塩ミネストローネの試食

【午前 10:00~】 【先着100名様】

### 塩分チェックシート &減塩商品の試食



### ベジチェック

手のひらで推定野菜摂取量が測定できます。

### フレイル予防のための栄養講座

【講師】野菜ソムリエプロ/ふくいの食育リーダー  
冷凍生活アドバイザー 中島 早苗 先生



整理券 …体験・計測数に限りがあるため、当日10:00～および12:30～整理券を配布します。  
※整理券はおひとり様、午前5枚、午後4枚までとさせていただきます。



…お子さんが体験できる  
コーナーです。

## 健康 チェックコーナー



### 姿勢チェック&アドバイス

整理券



### お口の細菌カウンター&お口の健康相談

整理券

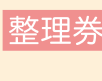


### 骨密度測定&結果説明

整理券

検定

かかとで測る超音波検査です



### 血管年齢測定 指1本で測定できます

整理券

検定

### 大腸がん検診 検査キットの配付



### インボディ(体成分分析)

整理券

検定

筋肉量、体脂肪量等を分析します

### 貧血検査(ヘモグロビン測定)

指1本で測定できます

### ミニフレイルチェック

### 認知症の簡易検査&相談



### 赤ちゃんの身体計測&育児相談

足形スタンプも  
とれます

お問合せ先

福井市健康管理センター

TEL 28-1256

FAX 28-3747

主催：福井市 共催：株式会社 平和堂 アル・プラザベル

参加団体(敬称略・順不同)

福井市医師会／福井市歯科医師会／福井市薬剤師会／福井県診療放射線技師会／福井県言語聴覚士会／福井県理学療法士会  
福井県作業療法士会／全国健康保険協会福井支部／福井県歯科衛生士会／福井県助産師会福井地区助産師会  
日本健康運動指導士会福井県支部／NPO法人生涯体育学習振興機構／大塚製薬株式会社／福井県看護協会 福井第一地区  
福井市保健衛生推進員会／福井市食生活改善推進員連絡協議会