

# 令和6年度 *~Part one~* 健康づくりは未来への投資



## ① 歯とお口の健康フェスタ

予約不要

6月1日(土) 13:00~15:30

生涯学習センターeホール



歯とお口の健康イベント！フッ化物歯面塗布（小学生以下）や歯科健診、お口の衰えチェック、骨密度測定、AGEs（老化物質測定）、ベジチェックなど盛りだくさん。

**参加者に歯ブラシ進呈！**（数に限りがあります）おやつやバルーンアートプレゼントもあるよ！

要予約

6/20 午前9時~予約開始

## ② 全世代で運動習慣を身に付けよう！ アイシンスポーツアリーナ



### (1) 正しい走り方を身に付けたい！ こどもの走り方教室

7月20日(土) 第1回 9:30~10:00 (メインアリーナ)

第2回 10:00~10:30 (メインアリーナ)

### (2) ランニングを趣味にしたい！ おとなの走り方教室

7月20日(土) 10:45~11:30 (メインアリーナ)

### (3) こしの都ネットワーク協働企画

タオルを使ったエクササイズ

~かたいけの体操スペシャル~

7月20日(土) 10:00~11:00 (サブアリーナ)

運動習慣を身に付けるきっかけとなる教室を3つ開催！キウイのプレゼント付運動と運動後の栄養補給で元気な体を作りましょう。

定員は、(1)(2)各25名 (3)80名です。



## ③ こころの健康フェア

予約不要

9月8日(日) 9:00~12:00

市民プラザたけふ4階多目的ホール



健康はからだとこころの調和が大切です。こころが軽くなるようなイベントを企画しています！こころの健康について考えてみませんか？

詳しくは、市のホームページをご覧ください。みなさんのご参加、お待ちしております。お問合せ・申込は越前市健康増進課 <tel:24-2221> まで！

# 令和6年度 *~Part two~* 健康づくりは未来への投資



要予約

## ⑤ はぴウォーク2024 (県事業)

実施期間：9月1日(日)～11月30日(土)の約90日間

※8月1日(木)～8月31日(土)の期間中に申込が必要です。

期間を過ぎると申込ができません。

・対象 福井県民の方

福井県のウォーキングプロジェクトに参加してみませんか？

目標を達成すると、ハピコインを受け取ることができます！

⑥ vitality walk in Echizen City と合わせると、お得な2重取りもできます！

詳細はQRコードからご確認ください。



要予約

## ⑥ 第2弾 vitality walk in Echizen City

実施期間：9月30日(月)～11月24日(日)の8週間

※9月23日(月)10時～9月27日(金)18時の期間中に申込が必要です。

期間を過ぎると申込ができません。

・対象 越前市在住または在勤の18歳以上の方

・定員 先着200名 ・参加費 無料

昨年も大好評であったため、第2弾を企画しました！

ウォーキングやジョギングを行い、アプリと連動させることでポイントを

GET！毎週設定される目標ポイントを達成すると、様々な引換券等が当

たります♪詳細や申込方法については、市ホームページをご覧ください。

市民参加型  
イベント



要予約

9/17 午前9時～予約開始

## ⑦ えちぜん健康ランチ塾～お食事と健康の学び～

10月～11月 各地区の公民館

※予約方法や日程等の詳細は、9月広報またはQRコードをご覧ください

食生活改善推進員から、食事のバランスや省塩(減塩)でも

おいしく食べるコツなどを教わりましょう！

「食生活改善推進員手作りのお弁当」も味わうことができます。

・参加費 300円 ・定員 各地区 50名まで



予約不要

⑧「運動普及市民講座」

運動習慣で幸せな100年人生！～すてきな若々しいカラダづくり～

11月9日（土）10:00～12:00

越前市アイシンスポーツアリーナ（サブアリーナ）

講師（有）パワーリンク 健康運動指導士 漆崎 由美 氏

運動をして、「体」も「心」も健康に！

みんなで体を動かして、運動習慣を身につけましょう。



要予約

10/15 午前9時～予約開始

⑨あなたの「腎臓」の声に耳を傾けてみませんか？

11月11日（月）14:00～16:00

市民プラザたけふ4階多目的ホール

講師：福井県済生会病院 腎臓専門医 上川 康貴 氏

あなたの腎臓はSOSを出していませんか？

腎臓のはたらきを知り、自分の腎臓を守る方法を身につけてみませんか？食生活改善推進員による減塩料理の試食体験もあります！

※詳細は10月広報でお知らせします。



予約不要

けんこう

⑩健口になるための秘訣講座～オーラルフレイルにならないために～

1月16日（木）13:30～15:00

市民プラザたけふ4階多目的ホール

講師：県歯科医師会 歯科医師

お口の健康と身体の健康には深いつながりがあることを知っていますか？オーラルフレイル（口の虚弱）を予防して、生涯健康で暮らすためのお口の健康法の秘訣をお伝えします！



☆健康イベントの要望アンケート☆

「こんなイベントだったら参加してみたい！」

「こんな病気に関する講演会を聞いてみたい！」

「このイベントは、また開催してほしい！」 など

右のQRコードからご意見をお願いします。

皆さんの貴重なご意見が、  
越前市民の将来の健康に  
つながります！



詳しくは、市のホームページをご覧ください。みなさんのご参加、お待ちしております。お問合せ・申込は越前市健康増進課 <tel:24-2221> まで！

※予定は変更になる可能性があります。