

令和8年度 越前市



健康イベント



まるわかりガイド

健康は未来への投資です。越前市では、今年もたくさんの健康イベントを用意してお待ちしています。ぜひご参加ください。

4/28
(火)

運動講座 プラス
「タイパウオーク+」

簡単で続けやすい効果的なウォーキング
～タイパウオーク～を身に着けませんか？

時間 18:00-19:00 InBody (※)
19:00-20:00 運動講座

場所 瓜生水と緑公園体育館

定員 60名

※InBody: 体水分、タンパク質、
ミネラル、体脂肪を分析します。
※詳細は二次元コードから



5/4(月)～
6/28(日)

10/5(月)～
11/29(日)

Validity Walk
in Echizen
City 2026

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^{GET}！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♪

申込期間

4/27(月)10:00 - 5/3(日)18:00 (5/4開始分)

9/28(月)10:00 - 10/4(日)18:00 (10/5開始分)

対象

越前市在住または在勤の18歳以上の方 (先着200名)

申込

要予約

参加費

無料 ※詳細は二次元コードから



6/6
(土)

えちぜん歯とお口の
健康フェスタ

歯やお口の健康を考えるイベント！子どもの歯の相談やフッ化物歯面塗布コーナーを設けるほか、健康測定会も同時開催します。参加者には、**歯ブラシをプレゼント**

時間 13:00-15:30

場所 生涯学習センターeホール

内容 歯科健診、お口の衰えチェック
フッ化物歯面塗布 (小学生以下)、
子どもの歯の相談、骨密度測定など

参加費 無料



7/10
(金)

-ECHIZEN CITY 健康ステーション- presents
夏のヘルスアップDay

健康ステーションで普段置いていない機器を追加して、昼と夜に特別イベントを開催！

時間 昼の部 13:00-16:00
夜の部 17:00-19:30

場所 生涯学習センター
情報・図書コーナー

申込 予約不要

参加費 無料

※詳細は二次元コードから (6月中旬更新予定)



8/29
(土)

「こどもの未来・おとなの未来」の健康を育む
“えちぜん食育フェス”



※詳細は二次元コードから（8月中旬更新予定）

「食」について考えるきっかけとなるよう、食育体験ブースなどを実施します。

時間 10:00-14:00

場所 生涯学習センター eホール
情報・図書コーナー

内容 健康づくりPR大使「飯めしあがれこにお」さんによるイベント、学校給食体験、野菜・省塩ブース、地場野菜の販売、講演会（右参照）など



講演会

「かわいい我が子が、健口な大人に育つためのプロセス」

時間 11:00-12:00

場所 生涯学習センターeホール

講師 歯科医師

申込 要予約

参加費 無料



11/14
(土)

えちぜん健康ランチ塾^{プラス}
【第1弾】

糖尿病に関する講演を聞き、「食生活改善推進員手作りのお弁当」を味わうことができます。

時間 10:00-12:00

場所 市民プラザたけふ4階多目的ホール

講師 糖尿病予防の専門家

定員 80名

申込 要予約

お弁当代 300円

※詳細は二次元コードから（9月中旬更新予定）



12/5
(土)

えちぜん健康ランチ塾^{プラス}
【第2弾】

高血圧に関する講演を聞き、「食生活改善推進員手作りのお弁当」を味わうことができます。

時間 10:00-12:00

場所 あいぱーく今立 多目的ホール

講師 高血圧予防の専門家

定員 60名

申込 要予約

お弁当代 300円

※詳細は二次元コードから（9月中旬更新予定）



2/20
(土)

【ストレスに関する講演会】
「目指せ”メンタルタフネス”
ストレスに負けないこころの作り方」

ストレスを抱え込まない力、ストレスが降りかかってきてもはねのける力を身につけるための講座です。

時間 10:00-11:00

場所 生涯学習センター eホール

定員 70名

申込 要予約

参加費 無料

※詳細は二次元コードから（1月中旬更新予定）



同日開催

-ECHIZEN CITY 健康ステーション- presents
身体の健康まるわかり！
“健ステ CHECK DAY”

健康ステーションのイベントも同日開催！
普段置いていない機器も体験できます。

時間 9:00-12:00

場所 生涯学習センター情報・図書コーナー

申込 予約不要

参加費 無料

※詳細は二次元コードから（1月中旬更新予定）



常設

-ECHIZEN CITY- 健康ステーション
様々な健康機器を自身で測定し、専門職に相談しながら、正しい健康習慣を継続できます。



↑詳細はこちら↑

お問合せ

越前市健康増進課

TEL: 0778-24-2221

常設

越前市社会福祉センタートレーニングルーム
で運動習慣を身につけませんか？



↑詳細はこちら↑

※チラシ内の二次元コードはすべて市ホームページにリンクします。
※予定は変更になる可能性があります。