

10月は「福岡市健康づくり月間」です

中央区

福岡
100

何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ

健康 フェア 2025

見直そう！健康習慣

のばそう！健康寿命

健康フェアは、健康づくりのヒントが盛りだくさんのイベントです。今年のテーマは「見直そう！健康習慣 のばそう！健康寿命」です。健康の基本や食事、運動のこと等、健康情報満載でみなさまのご参加をお待ちしています。

令和7年
場
所
10.1 水 10:00~13:00
あいれふ
福岡市中央区舞鶴2-5-1

各種健康チェック

12:30 受付終了

予約は
右記二次元コード
または電話から
予約開始日時
9/17 9時~



予約は各自で
願います

5階

骨密度チェック



骨の健康度を
チェックしてみよう！

5階

血管健康度チェック



血管の健康度を
チェックしてみよう！

5階

体組成チェック



体組成計を使って筋肉量・
体脂肪を測定してみよう！
※裸足になって測定します

要事前
予約

先着
60名

5階

肌チェック



お肌の健康度を
チェックしてみよう！

5階

カムカムチェック



お口の健康度を
チェックしてみよう！

1階

体内糖化度チェック

糖化による老化物質 (AGEs) の
蓄積度をチェックしてみよう！
※手指で測定します

要事前
予約

先着
30名

健康弁当付き / 食育ミニ講座

12:00~13:00

中央区食生活改善推進員の皆さんが調理した
「健康弁当」を食べながら食育について学ぼう!

参加費 **500円** ※現金のみ。持ち帰り不可

予約は
右記二次元コード
または電話から
予約開始日時
9/17 9時~



予約は各自で
お願いします

7階

運動ミニ講座

5階

健康運動指導士によるストレッチ・筋トレ
家庭で楽しく続けられる運動を学ぼう!

1回あたり 10分程度

クイズラリー

参加者に粗品を
プレゼント!



先着
100名

2階

認知症 フレンドリーセンター

認知症コミュニケーション・ケア技法
「ユマニチュード®」のAR体験や「認知症の
人にもやさしいデザイン」が見学できます

脳トレにトライ

楽しく脳を動かしてみよう!



5階

展示コーナー

- ・健康に関するパネル展示
- ・野菜350g計量体験

他

1階

食事バランス チェック

ウェルネスレストランで
食品サンプルを使って
バランス・カロリー・食塩量をチェック!

2階

認知症
フレンドリー
センター内

バザーコーナー

障がい者施設で製造した
お菓子や雑貨等の販売

1階

- ・「食育ミニ講座(健康弁当付き)」及び「バザーコーナー」以外は、無料です。
- ・「体組成チェック」及び「食育ミニ講座(健康弁当付き)」以外は、予約不要です。
- ・駐車スペースは有料で限があります。できるだけ公共交通機関でお越しください。
- ・台風発生等に伴う悪天候等により健康フェアを急遽中止する場合があります。中止の場合は、中央区のホームページ、Instagram、Facebookでお知らせしますので、お出かけ前にご確認ください。

主 催 中央区健康づくり推進委員会

お問合せ先

中央区保健福祉センター健康課

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1

電話 092-761-7340 FAX 092-734-1690

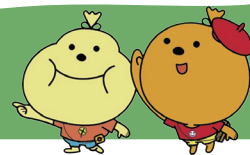
mail kenko.CWO@city.fukuoka.lg.jp

コーナー協力

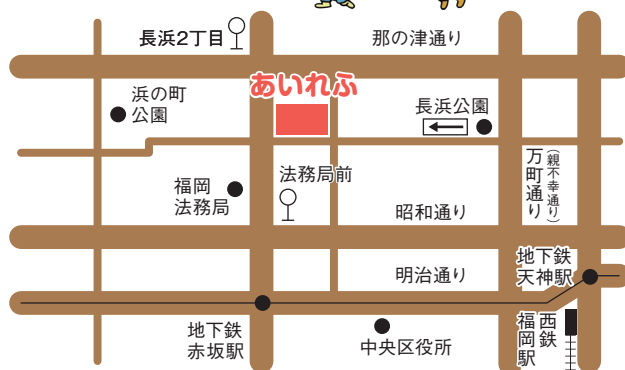
中央区衛生連合会・中央区医師会・福岡市歯科医師会中
央支部・中央区薬剤師会・福岡県看護協会 3 地区支部・
中央区食生活改善推進員協議会・福岡市健康づくりサ
ポートセンター・認知症フレンドリーセンター・株式会
社新生堂薬局・カフェさくら・ふるはーと・ひまわりパー
ク六本松(順不同)



ぼちゃろーもん



福岡市健康づくり
イメージキャラクター
よかろーもん



地下鉄でお越しの方 地下鉄 赤坂駅で下車し、3番出口から徒歩約6分

バスでお越しの方 西鉄バス「長浜二丁目」バス停から徒歩約2分
西鉄バス「法務局前」バス停から徒歩約3分