

大人向け 体力測定

随時受付！

2025年10月31日（金）

時間：19：00～21：00（最終受付20：30）

場所：総合運動公園体育館2階 会議室

対象：市内在住の20歳～64歳の方※2025年4月1日時点

種目（6種）

握力

長座
体前屈

上体
起こし

反復
横跳び

立ち
幅跳び

20mシャトルランor急歩（男子1500m、女子1000m）

同時開催

福井県スポーツ課

ふくいアクティブライフスタイル・プロジェクト

親子運動あそび教室

親子運動あそび教室
参加申込は以下のQRから
（当日参加も受け付けます）

親子でふれあいながら楽しめる運動あそび教室を開催します！

ママ・パパのリフレッシュにもぴったりです！

時間：19：00～19：40

場所：総合運動公園体育館2階 研修室

対象：親子（未就学児～小学生）

講師：清水厚子 先生（健康運動指導士）

内容：ペアストレッチ、簡単な全身を使っの運動 など



※このプロジェクトの詳細については、県公式HP「福井県スポーツ課」をご検索ください。



体力測定 or 親子運動あそび教室
に参加し、
アンケートにお答えください！

その場で抽選し、当選すると
「ふくいはぴコイン」
500ポイントプレゼント！

参加
無料

お問い合わせ

【体力測定に関すること】

敦賀市文化交流部スポーツ振興課 TEL 0770-22-8155

【親子運動あそび教室に関すること】

福井県文化・スポーツ局スポーツ課 TEL 0776-20-0746