家族みんなが笑顔になるイベントが盛りだくさん！

世代を超えて楽しめるプログラムが満載です。
「これからのからだ」について考えてみませんか？

県民せいきょう COOP

健幸フェスティバル

～あそんで・笑って・健幸に～

親子体操

WEB申込のみ



佐藤 弘道氏

ひろみちお兄さんと親子体操

～親子でいっしょに触れ合いあそび～

10:30～11:30（開場10:00）



ひろみちお兄さん講演会

WEBまたはコールセンター申込

人生100年！自分でつくる健幸とフレイル予防

13:30～15:00（開場13:00）

《日時》

2026年12月6日(日)
10:00～16:00

《場所》県民せいきょう本部センター

（福井市開発5丁目1603番地）

からだチェックコーナー　QOL健診（Quality of Life）

血圧測定、体組成測定、内臓脂肪測定、握力測定、足指筋力測定、
歩行年齢測定、立ち上がりテスト、2ステップテスト、ベジチェック

健康応援！省塩コーナー（福井県）

体操コーナー

WEBまたはコールセンター申込

◎理学療法士みやっちの「ちょこっと体操」◎骨盤底筋体操 ◎正しい本気のラジオ体操
（申込不要）

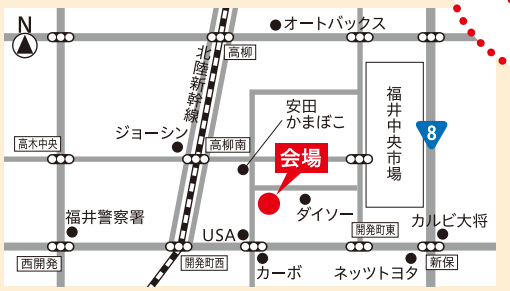
ちびっこひろば

飲食ひろば

生協の事業の紹介、相談コーナー

詳しくは裏面を！

アンケートにお答えいただいた方に
コープ商品をプレゼント！





お問合せ

福井県民生活協同組合 組織ネットワーク支援部
0120-016-165
《当日の連絡先》0776-52-8465
kumikatsu-entry@fukuicoop.or.jp

お申込方法　親子体操　講演会　ちょこっと体操　骨盤底筋体操

①共通申込専用フォーム

②フリーダイヤル（県民せいきょうコールセンター）
0120-016-165
月～金 8:30～20:00、土 9:00～17:00
※親子体操の申込はWEBのみとなります

お申込開始
2026年
10月1日(木)
12:00～

※内容は変更になる場合があります。
※キャンセルされる場合は、分かり次第ご連絡をお願いします。
※お預かりした個人情報は、生協のサービスやイベントのご案内などに利用し、当生協のプライバシーポリシーに基づき適正に管理いたします。

健康づくり支援企画 CO・OP共済

主催：福井県民生活協同組合　後援：福井県／日本コープ共済生活協同組合連合会／日本生活協同組合連合会／福井県生活協同組合連合会

お問合せ No.005104

親子体操　要申込　WEB申込のみ

ひろみちお兄さんが福井に来るよ!

子どもの健やかな成長のために運動はとても大切。

ひろみちお兄さんと親子体操

～親子でいっしょに触れ合いあそび～

10:30～11:30（開場10:00）

親子でいっしょに「からだあそび」をすることで、体を動かす楽しさを知ってもらえると思います。簡単にできるあそびを紹介します。



対　象　3歳～小学3年生くらいのお子様とご家族
※親子で体操をします。

参加費　大人500円（税込）
こども300円（税込）
※お支払いは現金のみ

持ち物　上履き、運動のできる服装、飲み物、タオル等

定　員　親子80組（先着順）



▲昨年の様子

佐藤 弘道氏

ひろみちお兄さん講演会　要申込

参加費無料

人生100年！自分でつくる健幸とフレイル予防

13:30～15:00（開場13:00）

WEBまたはコールセンター申込

「最近、疲れが取れにくくなった…」「これからの健康に漠然とした不安がある…」

佐藤さんが実践するポジティブ健康術「強い心の保ち方」と、「動ける体づくり（フレイル予防）」をあなたも始めてみませんか？

当日は、会場で一緒にできる簡単なリフレッシュ運動もご紹介します。ぜひ動きやすい服装でお越しください！

定　員　100名（先着順）

《プロフィール》
1993年4月よりNHK Eテレ「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さんを12年間、2005年4月より「あそびだいすき」を3年間務め、計15年間教育番組にレギュラー出演。2002年「有限会社エスアールシーカンパニー」設立。全国で親子体操教室、講演会、指導者実技研修会、ファミリーイベントなどを実施中。
2015年 弘前大学大学院医学研究科博士課程修了し医学博士を取得。親子体操について研究し、日本初の親子体操博士となる。

からだチェックコーナー　QOL健診（Quality of Life）　申込不要　参加費無料

従来の病気を探す健康診断とは違い、「毎日をより快適に、自分らしく過ごすためのチェック」です。測定して自分のからだをまるごと知りましょう！

血圧測定、体組成測定、内臓脂肪測定、握力測定、足指筋力測定、歩行年齢測定、立ち上がりテスト、2ステップテスト、ベジチェック

※混み合う場合もございます。全プログラムの体験でなくても大丈夫ですので、ご自身のペースでお楽しみください。

健康応援！省塩コーナー（福井県）　参加費無料　申込不要

福井県が取り組む「省塩」に関する内容をはじめ、日々の健康づくりに役立つ情報を楽しく学べるコーナーです。

塩分チェック、健康づくりクイズ等



体操コーナー　要申込　WEBまたはコールセンター申込　各回定員15名（先着順）　参加費無料

理学療法士みやっちの「ちょこっと体操」

歩くのがもっと楽しく、ラクになる！ 膝や腰への負担を減らす「理想の姿勢＆足の運び方」体験レッスン

講師／鯖江きらめき 理学療法士 宮下施設長
①12:00～12:15 ②13:00～13:15 ③14:00～14:15

骨盤底筋体操

ぽっこりお腹＆尿もれ、姿勢の崩れ…骨盤底筋の衰えが原因かもしれません。「最近ちょっと気になる…」を「もっと自信が持てる！」に変える、正しい知識と簡単なエクササイズを体験してみませんか？

講師／小豆澤かおりさん（骨盤底筋トレーナー、骨盤ボディメイクインストラクター）
①11:30～12:00 ②15:15～15:45

「正しい本気のラジオ体操」

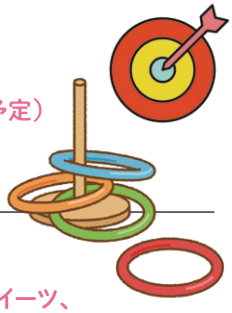
1つひとつの動きを大切に、心地よく。

講師／小豆澤かおりさん　申込不要
12:15～12:45

ちびっこひろば

わなげやダーツでコープ商品ゲット！（予定）

参加費　1回100円（税込）
※お支払いは現金のみ



飲食ひろば

ハーツのお弁当、お惣菜、スイーツ、飲み物などの販売をします。
飲食スペースも準備しています。
※お支払いは現金のみ

生協の事業の紹介、相談コーナー

コープの宅配の利用を考えている方、保障の見直し、加入をお考えの方、お気軽にご相談ください。

コープの宅配　くらしのサポート　共済　福祉　など

12月6日（日）タイムテーブル

	3F レインボーホール	3F ロビー	1F
	親子体操講演会	体操コーナー	終日開催
10:00			●健康応援！省塩コーナー
11:00	親子体操	骨盤底筋体操①	●からだチェック
12:00	正しい本気のラジオ体操	ちょこっと体操①	●ちびっこひろば
13:00		ちょこっと体操②	●飲食ひろば
14:00	講演会	ちょこっと体操③	●生協の事業紹介
15:00		骨盤底筋体操②	
16:00	終　了	終　了	



コーすけ

©2012
CO-OP共済コーすけ