

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？

親子体操

WEB申込のみ

ひろみちお兄さんと 親子体操

佐藤 弘道氏

～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)

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！



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

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！

県民せいきょう

COOP

あそんで・笑って・健幸に

健・幸
フェスティバル

《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)



お申込方法

①共通申込
専用フォーム



親子体操

講演会

ちょこっと 体操

骨盤底筋 体操

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。



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、会場と一緒にできる簡単なリフレッシュ運動も紹介します。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/ 申込不要

小豆澤かおりさん
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、コープの宅配

保障の見直し、加入をお考えの方、くらしのサポート

お気軽にご相談ください。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	●からだチェック
12:00	骨盤底筋体操①	●ちびっこひろば
13:00	正しい本気のラジオ体操	●飲食ひろば
14:00	ちょこっと体操①	●生協の事業紹介
15:00	講演会	
16:00	ちょこっと体操②	
	骨盤底筋体操②	
終了	終了	



コーすけ

©2012
CO-OP 共済コーすけ



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～

12/5(土)

13:30～14:30
(開場13:00)

アンケートにお答え
いただいた方に

コブ商品を
プレゼント!



▲前回の様子

会場

越前市生涯学習センター eホール(市役所1F)
(越前市府中1丁目13-7)

定員

親子50組 (申込先着順)

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
※参加のお申し込みは、生協の組合員及び同一生計のご家族に限ります
(当日、組合員加入可)

参加費

おとな500円(税込) こども300円(税込)

持ち物

上履き、運動のできる服装、
飲み物、タオル等

講師：佐藤 弘道氏



NHK「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さんを12年間、「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。有限会社エスアールシーカンパニーを設立し、幼稚園・保育園・こども園で正課体育指導や課外体操教室、全国で親子体操や講演会、指導者研修会などを実施。弘前大学大学院医学研究科博士課程修了医学博士、弘前大学特別招聘教授、朝日大学客員教授、大垣女子短期大学客員教授、名城大学薬学部特任教授。

お申込方法 ※WEBのみ

申込専用フォーム



申込
開始

2026年
10月1日(木)
12:00～

お問合せ

県民せいきょうコールセンター

☎ 0120-016-165

おかけ間違いがないよう、番号をお確かめください

[月～金] 8:30～20:00 / [土] 9:00～17:00

主催：福井県民生活協同組合
後援：日本コブ共済生活協同組合連合会
福井県生活協同組合連合会

※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、分り次第ご連絡をお願いします。
※お預かりした個人情報、生協のサービスやイベントのご案内に利用し、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。

お問合せ No.005116