

10月は
福岡市
健康づくり
月間です

2026

健康 フェア

中央区

福岡
100 何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ



防災 × 健康

～もしもに備える、
毎日の元気づくり～

令和8年
日時 10月21日(水) 10:00～13:00

場所 あいれふ
福岡市中央区舞鶴2-5-1

災害はいつ起こるか
分からないもの。
災害時は運動不足や食事の偏り
から体調を崩しやすいことが知ら
れています。
だからこそ、“日ごろの健康づくり”が
いざというときの備えに！
防災ミニ講座や食事・運動に関す
る情報など、健康づくりのヒント
が満載です。
みなさまのご参加をお待ち
しています。

各種健康チェック 5階

12:30受付終了

骨密度チェック

骨の健康度をチェックしてみよう！



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！



体組成チェック

体組成計を使って
筋肉量・体脂肪量を
測定してみよう！

※裸足になって
測定します

要予約



肌チェック

お肌の健康度をチェックしてみよう！



かみかみチェック

お口の健康度をチェックしてみよう！



- 事前予約が必要です
- 予約は各自でお願いします
- 先着60名
- 予約開始：10月5日(月) 10:00～
- 予約方法：二次元コード
または電話で

TEL092-761-7340



※電話での予約は混雑が予想されるため、
二次元コードからの予約をおすすめします。

健康フェアイベント一覧



福岡市民防災センター協力

7階

防災ミニ講座×防災食の試食

- 「福岡市で想定される災害と備え」について学ぼう！

①10:15～ ②11:15～ ③12:15～

各回30分程度、現役消防士の講話があります

※講座参加者には粗品をプレゼント!!



野菜350g計量体験

1日に必要な野菜の量を
実際にはかってみよう!



- 中央区食生活改善推進員の皆さんが作った防災食の試食

無料

持ち帰り不可 ※先着150名

1階

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



展示コーナー

健康に関するパネル展示

クイズラリー

参加者に粗品を
プレゼント!
(先着100名)



5階

運動ミニ講座

健康運動指導士による
ストレッチ・筋トレ

動ける体でいることが、災害時にあ
なたを守ります! 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



防災脳トレに トライ

脳トレに挑戦しながら、
防災について
学ぼう!



2階

(認知症フレンドリーセンター内)

認知症AR体験・見学

認知症コミュニケーション・ケア
技法「ユマニチュード®」等のAR
(拡張現実) 体験や「認知症の人
にもやさしいデザイン」見学がで
き、認知症の理解が深まります

食事バランスチェック

ウエ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!



- 1階「バザーコーナー」以外は、無料です。
- 5階「体組成チェック」以外は、予約不要です。
- 駐車スペースは有料で限りがあります。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

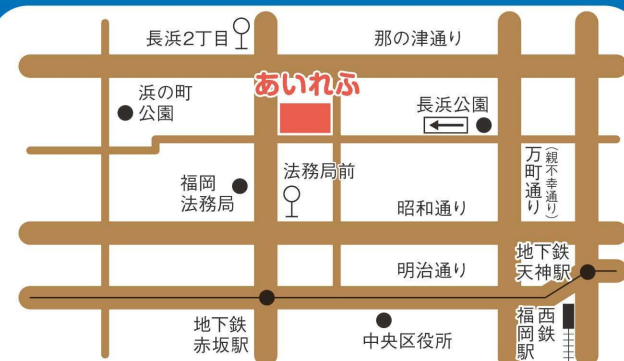
〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1

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・福岡市立なのみ学園・ひまわりらんど・
就労継続支援B型アイビス福岡舞鶴(順不同)



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