

9:15～10:00

楽しくリフレッシュ

## 親子ヨガ

～自律神経を整えよう～



講師 辻岡 桐子 氏

(KULA yoga studio 代表)

対象 小学生と保護者

定員 30組 (先着順)

持ち物 ヨガマット、  
バスタオルなど

※動きやすい服装でお越しください

2/2 (月)

9:00～

予約開始



10:20～12:00

## お笑いミニライブ

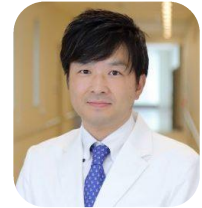
健康づくりPR大使

よしもと住みます芸人

飯めしあがれこにお 氏



## 講演会



「こころとからだを健康に  
～良い眠りに導く処方箋～」

講師 小坂 浩隆 氏

(福井大学医学部 精神医学 教授)

定員 70名 (先着順)

2/2 (月)

9:00～

予約開始



# こころと からだの 癒しフェス

令和8年2月28日(土)

時間

9:00 - 12:00

会場

市民プラザたけふ4階  
多目的ホール

参加費

無料

## 色々なブースあります

臨床心理師による

①9:00～

## 出張こころの相談

②10:00～

③11:00～

※個別相談 (1回50分)・事前電話予約

## 健康 (栄養) ミニセミナー

※聴講者には乳酸菌飲料プレゼント

## お肌の総合測定 (9:30～11:15)

## 健康チェックブース

こころとからだは深くつながっています。

こころのサインのひとつに「睡眠」があります。

生きている時間の25～35%も占める睡眠について、  
改めて見直す機会にしませんか？

お問い合わせ・お申込み

越前市健康増進課 ☎ 0778-24-2221

こころとからだの癒しフェス 🔍

