

9:15～10:00

# 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～  
②10:00～  
③11:00～

## 出張こころの相談

※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？

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

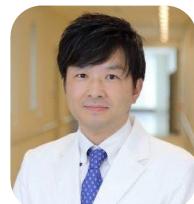
## お笑いミニライブ



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



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

