

# みんなで運動 ずっと健脚！

## ～自分なりの健康習慣を見つけよう～

令和8年

運動は健康づくりの第一歩。

地域、企業、専門家、関係機関の市民みんなで健康づくりを考えます。  
みんなで「健脚のまちふくしま」をめざしましょう！

2月17日

火 午後2時～午後3時30分

(午後1時開場)

ホテル福島グリーンパレス 2階 瑞光の間

プログラム

### 健康づくり・みんなの報告会

福島市内の企業・地域団体・若い世代の代表者が取り組む健康づくりについて  
報告します。

### 健脚力アップ講話～運動は生活の中にある！～

数々の運動教室で活躍する健康運動指導士の田島聖也氏による、  
日常生活で取り入れやすい運動の講話です。

運動パンフレット  
プレゼント！

座長



福島市長  
馬場 雄基

健康づくり・みんなの報告会  
報告者

- ① 株式会社 協和地質
- ② 信陵ラジオ体操朝の会
- ③ ジョギング@ふくしま

助言者・講師



一般社団法人ふくしま  
スポーツプロモーション  
健康運動指導士

たしま まさや  
田島 聖也 氏

【事前申込制】オンライン申請または電話、FAXでお申込みください。

主催：福島市

お申込み  
お問合せ

TEL 024-597-8616  
FAX 024-525-5701  
福島市保健所 健康づくり推進課

オンライン申請、  
詳細はこちら→



# 健康づくり・みんなの報告会 報告者紹介

## 株式会社 協和地質



地質調査・測量調査などを行う会社です。

健康経営に力を入れており、課長自らが健康経営アドバイザーの資格を取得、健診受診100%の維持、運動推進の取組みなどを実践しています。

## 信陵ラジオ体操朝の会



18年ほど前に『ラジオ体操を地域に普及させたい』という思いから団体を立ち上げ、毎朝7時に信陵支所駐車場で活動しています。土日や長期休みには親子も参加し、地域の健康づくり・多世代交流の場になっています。

## ジョギング@ふくしま



最初は職場の有志で始めたジョギングでしたが、職場の垣根を超えた活動に。毎週日曜日朝8時に駅前広場に集合し、活動しています。活動時の写真をFacebookに投稿し、仲間の輪を広げる工夫もしています。

午後1時～午後2時

## 「健脚チェック・けんトレ」 体験コーナー

自分の柔軟性・筋力・バランスを確認し、鍛えることができる福島市オリジナルの「健脚チェック・けんトレ」を体験してみませんか？



※イメージ

## 会場へのアクセス

会場の駐車場には台数に限りがございます。できる限り、公共交通機関をご利用のうえ、ご来場くださいますようお願いします。お車でお越しの際は、「ホテル福島グリーンパレス第2駐車場」をご利用ください。なお、満車の際は周辺の有料駐車場をご利用ください。



お申し込みは、オンライン申請・電話またはFAXからお願いします。FAXの場合は、申込書にご記入の上お送りください。どなたでも参加できますので、気軽にお申込みください。

FAX:024-525-5701

## 申込書

オンライン申請は  
こちらから⇒



締切日:令和8年2月10日(火)

申込区分 (○をつけてください)	個人 · 所属(団体) <input type="checkbox"/>	※左で所属(団体)を選択した方のみ 所属(団体)名
フリガナ 参加者名 (複数参加の場合は 代表名を記載)		
参加人数		
電話番号		
E-mail (ある場合)		

※ご記入いただいた個人情報は、上記の利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。