

第3回長与町主催体験型健康づくりイベント

しっとく

なっとく

はかっとく

知っ得・納得・測っ得

親子でも
楽しめる♪

長与町健康づくり強化期間

3/1~3/31

令和7年

雨天決行

参加費無料



3/9日

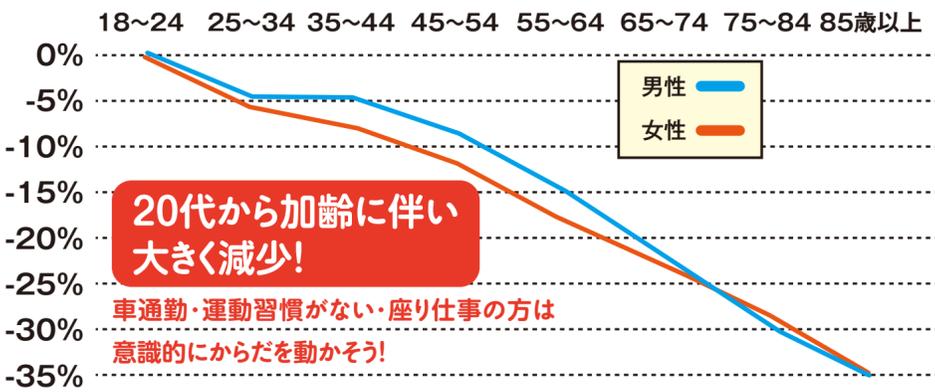
10:00~15:00

長与町民体育館で開催!

- 来場の際には
- 動きやすい服装 (タイツ×)
 - リーフレット
 - 体育館シューズ (あれば)

自分のからだのレベルはどれくらい!?

18~24歳を基準とした筋肉量の変化率(下肢筋力)



出典:谷本 芳美, 渡辺 美鈴, 河野 令, 広田 千賀, 高崎 恭輔, 河野 公一.
日本人筋肉量の加齢による特徴. 日本老年医学会雑誌2010年 47巻 1号 p. 52-57



数値で
知ろう!

- BMI
- 脚点
- 血圧
- 骨密度
- 血管年齢
- 推定野菜摂取量
- 握力
- リラクセス度
- ロコモ度
- 姿勢



体験して
知ろう!

- 体幹
- 姿勢
- 下肢筋力
- 体力

同時開催

長与シーサイドマルシェ

開催場所:長与シーサイドパーク

「手作りの食」「こだわりの雑貨」「癒し」のブースが大集合!



各ブースをまわってアンケートに回答すると
長与町商品券がその場で当たる!

チャレンジは
1人1回です



みなさんの健康づくりをわたしたちが応援します!



主催 **長与町** 問合せ **長与町役場健康保険課**
TEL.095-801-5820



詳細はこちら

ヘルシータウン賞令和5年度・6年度2連覇達成

