

参加費
無料

11月は「ながと健幸百寿
プレミアム月間」です♪



令和6年度

ながと健幸フェア

日時

11月16日 **土** 9:30~12:00(受付9:00~)

会場:ながと総合体育館アリーナ(ルネッサながと)

開会式(9:30~9:40)

➤ ラジオ体操PR動画完成披露



コンディショニングメソッド講習会(9:40~11:10)

筋肉を整えて健幸に

~足は姿勢の要、よい姿勢は美脚への第一歩!~

講師 コンディショニングトレーナー 有吉 与志恵 氏

■持参物:屋内シューズ、バスタオル、タオル、飲み物

運動のできる服装 ※要申込:11月8日(金)まで



肺がん検診(9:30~11:00) ※要申込:10月31日(木)まで

体験・展示コーナー(9:00~9:30、11:10~12:00)

- 健康チェックコーナー(血管年齢測定、ベジチェック等)
- フレイル予防健康相談
- 健康づくりコーナー(がん予防、歯の健康、循環器、メンタルヘルス、住まいの健康対策、医療・介護対策に関する啓発等に関する展示)
- 食育コーナー(ながとお料理コンクールレシピ集の展示、試食等)



申し込み・
問い合わせ

長門市保健センター TEL 23-1133

※体験・展示コーナーは申込不要です