

長与町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

— 自分の身体・家族の身体は大丈夫? —

+ HEALTH

ミクンとはっさくも
遊びにくるよ



3 / 19 日

10:00~15:00

長与町民体育館で開催!

雨天決行



長与シーサイドマルシェに
あわせて開催!
《開催場所:長与シーサイドパーク》

イベントスケジュール

動きやすい服装と体育館シューズ持参がオススメ!

時間	内容
10:00~	各ブース受付開始
10:00~12:00	体力測定&スクエアステップ (NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター)
12:30~12:50	ペットボトルトレーニング (ビートスイミングクラブ長与) 要事前予約
13:10~13:30	体幹チャレンジ (ビートスイミングクラブ長与) 要事前予約
14:00~14:30	エアロビクス (ビートスイミングクラブ長与) 要事前予約

10:00~/11:00~
12:00~/13:00~
14:00~

各時間、先着40名ずつ

- meiji宅配商品無料試飲
- 大塚製薬OS-1サンプル配布
- HABAマービー (低カロリーキャンディ、ジャム) サンプルセット配布

まちの保健室
ブースにて

医師会DVD 上映会情報

長崎ドクターネット作成「劇団そいでよかさ」寸劇DVD上映

- 10時~11時15分 テーマ:アドバンス・ケア・プランニング
- 11時30分~12時50分 テーマ:認知症
- 13時~14時13分 テーマ:緩和ケア

町民体育館内
ロビーにて

くわしいイベント内容は裏面をチェック!

イベント参加の注意事項

感染予防のため、参加前の検温、体調管理及び手洗い・手指消毒を各自でお願いします。

主催 長与町 問い合わせ 長与町役場健康保険課 TEL.095-801-5820

協力

西彼杵医師会、長崎市薬剤師会、藤村薬品株式会社、長崎温泉喜道庵、長崎道の尾温泉、Ru!Ru!長与店、天然の湯ゆりの温泉、(株)ビートスイミングクラブ長与プール、BooST、明治安田生命保険相互会社長崎支社、第一生命保険株式会社時津営業オフィス、NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター(順不同)

しっとく なっとく はかっとく

知っ得・納得・測っ得

体験イベント一覧



体験イベント名	まちの保健室			体力測定&スクエアステップ体験会	水から陸へ
団体名	西彼杵医師会	長崎市薬剤師会	藤村薬品株式会社	NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター	(株)ビートスイミングクラブ 長与プール
内容	<ul style="list-style-type: none"> 医療従事者が医療の様々な問題や考えてほしいことを伝えるために立ち上げた「劇団そいでよかさ」が繰り広げる、アドバンスケアプランニング、認知症、緩和ケアの寸劇を上映。笑いあり、涙ありの劇をお楽しみください。 	<ul style="list-style-type: none"> キッズ薬剤師体験(ラムネ梱包、軟膏練り) 禁煙指導 	<ul style="list-style-type: none"> 骨の健康チェック 体組織測定 心電計付き血圧測定 健康食品紹介 <p>10:00~14:00 毎時40人分限定! 試飲会やサンプル配布を行います。</p>	<p>10:00~12:00</p> <ul style="list-style-type: none"> 体力測定 <p>7種目の体力測定を行い、その種目の同世代と比べた時の結果をお伝えします。</p> <ul style="list-style-type: none"> スクエアステップ <p>ステップの踏み方をお伝えします。 年齢問わず誰でも気軽に楽しめる運動です。</p>	<p>12:30~12:50</p> <ul style="list-style-type: none"> ペットボトルトレーニング <p>13:10~13:30</p> <ul style="list-style-type: none"> 体幹チャレンジ <p>14:00~14:30</p> <ul style="list-style-type: none"> エアロビクス <p>ビートスイミング (TEL887-0029) まで電話で事前予約(当日参加可)</p>
実施場所	町民体育館内ロビー	町民体育館内アリーナ	町民体育館内アリーナ	町民体育館内アリーナ	町民体育館内アリーナ
対象者	全年齢対象	キッズ薬剤師体験は年長~小学生以下	全年齢対象	体力測定は20代~スクエアステップは全年齢対象	全年齢対象

体験イベント名	あなたの姿勢は大丈夫!? ~AI診断で姿勢をチェック~	血管年齢測定会	リラックス度チェック・握力測定	長与温泉湯豆腐食べくらべ試食会	誰でも楽しめるゲーム運動
団体名	BooST	明治安田生命保険相互会社 長崎支社	第一生命保険株式会社 時津営業オフィス	長崎温泉喜道庵 長崎道の尾温泉 天然の湯ゆりの温泉	Ru!Ru!長与店
内容	<ul style="list-style-type: none"> AI診断で姿勢をチェック。理学療法士が参加者とカルテをQRコードで共有し、自宅でする10~15分のトレーニングプランを作成し動画を配信します。(所要時間:1組10分程度) ※測定料1名500円 ※氏名・年齢・現病歴・既往歴・薬歴など簡単な問診表への記入をしていただきます。 	<ul style="list-style-type: none"> 血管年齢測定 約18秒で血管年齢を測定します。 推定野菜摂取量測定 手のひらを測定器にあて、20秒前後で測定します。 	<ul style="list-style-type: none"> リラックス度チェック 測定器を両手で持ち、30秒の心拍数の「ゆらぎ」を測定し、リラックス度を表示します。 握力測定 握力計で左右の握力を測定します。 	<ul style="list-style-type: none"> 喜道庵、道の尾温泉、ゆりの温泉、それぞれの温泉で作った湯豆腐を食べ比べ。 全て当てた方は素敵なプレゼントがもらえますよ~! 	<ul style="list-style-type: none"> 運動グッズ(バランスボール、バランスボード、フラフープ、足つぼマット等)を使った、親子、友人、トレーナー、誰とでも参加可能な「選べる」簡単ゲーム運動で勝負! 賞品もありますよ♪
実施場所	町民体育館内アリーナ	町民体育館内アリーナ	町民体育館内アリーナ	町民体育館前広場	町民体育館前広場
対象者	全年齢対象	18歳以上	全年齢対象	全年齢対象	全年齢対象

自分や家族の健康について
体験しながら、知って行こう!



イベント詳細は
こちら!



※QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。