

元氣がいちばんたい！ 健康まつい

5/11^日
無料

～スタートはよりよい生活習慣から～



いろいろな専門職が皆様のお越しをお待ちしています。
ぜひ、この機会に、ご自身の健康について考えてみませんか？

【第1部】 市役所2階 9:45～11:45

講演会「ukiuki♪筋チャレ」
～1日5分からはじめる簡単筋トレ
とその秘訣～

講師：谷本道哉 氏
順天堂大学スポーツ健康科学部 教授

●事前予約 200名

一緒に
身体を動かそう！



「筋肉体操」で大人気！

【第2部】 長崎市民会館 正午～16:00

さまざまな健康チェック・相談

＊事前予約が必要なメニュー 70名

①肺年齢測定②血管年齢測定③骨密度測定④心臓健康簡易チェック
(当日は①～④の中から希望するメニューを測定できます。)

＊予約なしでも参加できるメニューも盛りだくさん！

▶栄養相談・お薬相談・ラジオ体操指導・乳がんクイズ
・ストレスチェック ・ニコチンパッチを使った禁煙支援 等々



【予約期間】4/15～5/6 ※定員になり次第、終了

【予約先】あじさいコール(☎095-822-8888)

※『歩こーで！(ながさき健康づくりアプリ)』のポイントも貯まります！

長崎市健康づくり課 ☎(095)829-1154



▲詳しくはこちら