

し 知っ得・なっ得・測っ得

～自分の身体・家族の身体は大丈夫?～

長与町健康づくり強化期間 令和6年 3/1 金～3/31 日

令和6年 3/10 日 10:00～15:00 (雨天決行)

場所 長与町民体育館

来場の際には 動きやすい服装、靴下で(タイツ×)!

- 持ち物
- 紙の健康診断結果
 - 体育館シューズ(オススメ)
 - スマホ

親子でも楽しめる♪

数値で知ろう!

- 体重
- 骨密度
- 筋肉量
- 握力
- 脚点
- 姿勢
- 血管年齢
- 足のサイズ
- 血压
- リラックス度
- 未来の健康リスク

体験して知ろう!

- 健康
- 体幹
- 下肢筋力
- 体力

入場時にもらえるカードをもとに各ブースをまわると長与町商品券があたるゲームに参加できるよ♪(1人1回)

ながよシーサイドマルシェ

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!



JRウォーキング

「長与町のオーシャンビュー 海沿いのさんぽみち」

スタート・ゴール 長与駅
スタート受付 9:00～15:00
主な立ち寄り場所 みんなのまなびばみ館→じげもん→岩崎本舗→まんてん→マルシェ会場

コース距離 約9.5km 所要時間 約3.5時間

参加方法はJRを利用してスタート駅で受付をするだけ!

同時開催!

