

駅長おすすめの

JR九州ウォーキング



参加費無料

事前申込不要

3月10日 日

長与町のオーシャンビュー
海沿いのさんぽみち

コース距離/ 9.5キロ 所要時間/ 3.5時間

長与駅/ 8:30~11:00受付

※ウォーキング参加者専用の駐車場はございません。
JRなど公共交通機関をご利用ください。

コース途中に広がる海の景色と潮風を感じ、同日開催される「長与シーサイドマルシェ」もお楽しみください。

■長与シーサイドマルシェ

開催時間:10時~15時

場所:長与シーサイドパーク

盛りだもろ、自然の力。

Calbee



長与シーサイドマルシェ



長与町主催体験型健康づくりイベント

長与シーサイドマルシェ向かい
長与町民体育館で開催!

知っ得・納得・測っ得

~自分の身体・家族の身体は大丈夫?~

健康づくりを応援する事業所の様々な測定や体験を通して、健康状態をチェックすることができるイベントです♪

開催時間:10時~15時(雨天決行)

持ち物:紙の健康診断結果

未来の生活習慣病リスクを測定できます!

数値で知ろう!

- ・体重・筋肉量・脚点・血管年齢
- ・血圧・骨密度・握力・姿勢・足のサイズ
- ・リラクセス度・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

