

# メタボ回避 100日チャレンジ!!

2020  
4/21(火) ▶ 7/29(水)

運動習慣を身につけ、生活改善を目指す短期集中チャレンジ。  
身体を知りたくさん歩いて、健康ポイントをゲットしよう! 商品券にも替えられるよ!

当事業限定価格  
~~3,000円を~~

2,000円

限定  
200名

タニタ活動量計付き

タニタ活動量計で  
毎日8,000歩を  
目指そう!

内臓の加速度センサーに  
より歩数、消費カロリーが  
分かれます。



体組成計で  
健康管理!

計測したデータはパソコンや  
スマートフォンを使って  
いつでも閲覧可能。  
毎日の健康状態やその変化を  
気軽にチェックできます。



健康促進  
ミニコラムを  
毎日配信!

スタートアップ講演会 /

その気づきの価値 〇〇万円

日時 4/20(日) (19:00~20:45)

LIVE配信

長岡青年会議所  
You Tubeチャンネルにて



LIVE配信  
二次元バーコード

内容 講演会

歩くことで  
自分もまちも元気に!

スポーツ・運動とヘルスプロモーション、健康  
政策が専門。健康を維持することの価値とは。

筑波大学教授 久野 譜也 氏



がんを経験して……、  
自分のからだを知る大切さ

「BSN 水曜見ナイト」メインキャスター。  
5年前、乳がんを患っていることを公表した。

フリーアナウンサー 伊勢 みずほ 氏



## 《メタボ回避100日チャレンジ!!》

### 参加条件

- 20~64才である
- 健康でありたいと思う方

### 申込方法

- 裏面にご記入の上、FAXを送信または
- 右記の二次元バーコード申し込みフォーム
- から送信してください

申し込みフォーム



お問い合わせ・お申し込みは

主催 一般社団法人長岡青年会議所

長岡市三和3丁目123-15

FAX.0258-34-0395 TEL.0258-34-0069

[後援] 長岡市、(一社) 地域活性化・健康事業コンソーシアム

— 受付時間 —  
(月~金曜) 9:00~17:00