

メタボ回避 100日チャレンジ!!

2020
4/21(火) ▶ 7/29(水)

気軽に・楽しく・簡単に健康づくり!

参加費
2,000円
タニタ活動量計含む

タニタ活動量計で
毎日8,000歩を
目指そう!

内蔵の加速度センサーにより歩数・消費カロリーが分かりやすい。



●タニタ活動量計
通常価格3,000円を
1,000円分を
長岡青年会議所
負担により

2,000円でご提供!

体組成計で
体型管理!



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。



毎月1回
健康推進
イベント!

例えば

- 5月中旬
ウォーキングイベント開催
長岡市健康課及びタニタカフェとタイアップ
- 6月21日
6月ウォーキングイベント開催
「家族で守ろう! パパの健康」実行委員会とタイアップ
- 7月中旬
7月ウォーキングイベント開催
ヨネックス株式会社とタイアップ

毎日
ミニコラム
を配信!



より良く長く委員会公開例会

その気づきの価値は〇〇万円

会場

アオーレ長岡
(交流ホールA)

日時
4/20(月)
19:00~21:00
(18:30~受付開始)

内容

《講演会》

1. 超高齢社会の長岡市の現状・課題
《長岡市福祉保健部健康課課長》
2. 体組成計の解説、数値の説明や健康リスクとの関係
《タニタカフェ相談員》
3. 普段意識して行う行動と健康のつながり 手軽にできる健康への取組、毎日の歩数と健康との関係
《久野 譜也》
4. 病気になる自身の体験談、病気になる気づいたこと
《伊勢 みずほ》
5. 健康維持と社会保障費抑制の関係
《久野 譜也》
6. 長岡市が実施する健康づくりの取り組み
《長岡市福祉保健部健康課課長》

講師



筑波大学教授
久野 譜也



BSNパーソナリティー
伊勢 みずほ

長岡市福祉保健部
健康課課長

◎クイズの解答をスマートフォンから送信して正解数を競う
会場全員参加型クイズバトル形式もあるよ!

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
左記の二次元バーコード申し込みフォームに
ご記入の上、送信してください。

お問い合わせお・お申し込みは

一般社団法人長岡青年会議所 より良く長く委員会

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

長岡市三和3丁目123-15

[主催]長岡市 [後援] (一社) 地域活性化・健康事業コンソーシアム、オオミヤスポーツ、ヨネックス

申し込みフォーム

