

# メタボ回避 100日チャレンジ!!

2020  
4/21(火) ▶ 7/29(水)



より良く長く委員会公開例会

その気づきの価値 〇〇万円

◎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!

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ます。



●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!



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

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。



毎日  
ミニコラム  
を配信!

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)

講師

内容 《講演会》

- 超高齢社会の長岡市の現状・課題・健康づくりの取り組み  
《長岡市福祉保健部健康課》
- 病気になった自身の体験談、病気になり気づいたこと  
《伊勢 みずほ氏》
- 普段意識して行う行動と健康のつながり、健康維持と社会保障費抑制の関係  
《久野 譜也氏》
- 体組成計や各種指標の解説  
(体組成計データについて結果の見方や各指標の見るべきポイント)  
《タニタカフェ》



筑波大学教授  
久野 譜也氏



BSNパーソナリティー  
伊勢 みずほ氏

長岡市福祉保健部  
健康課

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

お問い合わせ・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** 長岡市三和3丁目123-15 **TEL.0258-34-0069**

申し込みフォーム



[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