

メタボ回避 100日チャレンジ!!

2020 4/21(木) ▶ 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

タニタ活動量計で 毎日8,000歩を 目指そう!

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~~
- 健康で暮らしやすい健康長岡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!

- 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

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

JCI

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

- 超高齢社会の長岡市の現状・課題 (長岡市福祉政策課健康推進課)
- 体組成計の解説、数値の説明や 健康リスクとの関係 (タニタカフェ健康課)
- 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 貴也)
- 病気になった自身の体験談、 病気になる気づいたこと (伊勢 みずほ)
- 健康維持と社会保険料抑制の関係 (久野 貴也)
- 長岡市が実施する健康づくりの 取り組み (長岡市福祉政策課健康推進課)

講師

久野 貴也 新潟大学教授

伊勢 みずほ BSN/パーソナルトレーナー

長岡市福祉政策課 健康課長

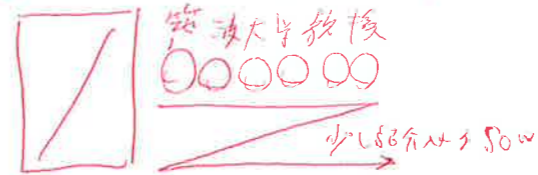
〇クイズの解答をスマートフォンから送信して正解数を競う 会場全員参加型クイズバトル

無料講演会

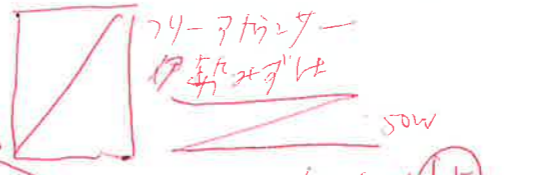
この日は参加費 無料の日 ところが入場料あり

全員参加型クイズバトル

歩数で自分の歩数を競う!



20代/30代から始める歩数 歩数を競い、自分の歩数を競う大切さ。



74-76歳 伊勢みずほ

付き 限定200名

共 参加ワークショップ

(日祝)

自分の体を知ろう側学会

ワークショップ

健康維持 ミニコラム毎日配信