

# メタボ回避 100日チャレンジ!!

2020  
4/21(火) ▶ 7/29(水)

運動習慣を身に付け、生活改善することで社会貢献にもつながる短期集中プログラム。  
数値目標を達成すれば商品券などに替えられる健康ポイントを進呈!

参加費  
**2,000円**  
タニタ活動量計付き

限定  
**200名**

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  
よる歩数・消費カロリーが  
分かれます。



●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  
まちなかウォークラリー
- 6月21日(日・祝)  
自分の体を知ろう測定会
- 7月中旬  
ゴミ拾い×ウォークラリー

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  
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!



無料講演会  
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です!

会場  
**アオーレ長岡**  
(交流ホールA)

参加  
無料  
先着  
150名  
日時  
**4/20(月)**  
19:00~21:00  
(18:30~受付開始)

内容 《全員参加型クイズバトル》

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



※会場にて体組成計での体組成診断あり (～18:55)

## 《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

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**

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

