



# 長門市 記者配布(発表)資料

発信年月日：平成30年10月18日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1132
市民福祉部 健康増進課	松尾 充子	健康推進係 桑原紀聖		FAX 0837-23-1168
件名	長門市健康づくりのつどい「健幸講座&ウォーキング」の開催について			

長門市では毎年、健康ながと21推進協議会が中心となり、市民参加型のイベントを開催することで健康づくりの重要性をアピールし、市民の健康に対する意識の高揚を図っています。

今年度は山口県立大学 社会福祉学部 角田憲治氏を講師にお招きし「運動で心も頭もスッキリ」と題し、運動を通じた心と頭の健康づくりについての講演とウォーキングを行います。

現在、参加者を募集していますので、告知等のご協力をお願いします。

1 日時 平成30年10月27日(土) 9:30~12:30 (受付開始9:00)

2 場所 三隅農業者トレーニングセンター  
※ウォーキングは三隅農業者トレーニングセンター周辺を歩きます  
(雨天時は室内で運動)

3 主催 健康ながと21推進協議会

4 共催 長門市

5 後援 山口県長門健康福祉センター

6 内容

## (1) 健幸講座&ウォーキング

9:30~ 開会式 (『健幸』なまちながとイメージキャラクター、お料理コンクール表彰予定)

10:00~ 健幸講座「運動で心も頭もスッキリ」

講師 山口県立大学 社会福祉学部 角田 憲治 氏

11:00~ ウォーキング(三隅農業者トレーニングセンター周辺)

11:50~ 閉会式

## (2) 体験・展示 9:00~9:30、11:00~12:30

○健康チェックコーナー【会場内に各種健康測定機器を設置】

物忘れチェックパネル、肌年齢・血圧・血管年齢・骨密度・体脂肪・筋肉量・握力等の測定

○食育コーナー

ながとお料理コンクール優秀作品試食、入賞作品展示、測ってみよう1日の野菜

○展示コーナー

がん予防、たばこの害、歯の健康に関する展示、クイズコーナー(参加賞あり)

『健幸』なまちながとイメージキャラクター優秀作品展示、地域医療の現状等に関する展示

7 持参品 屋内シューズ、タオル、飲み物、運動のできる服装  
(ノルディックポールをお持ちの方はご持参ください)

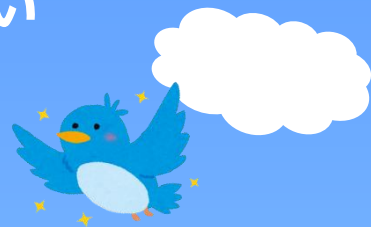
8 申込み方法・問合せ先

電話又はFAXにてお申込み(住所、氏名、年齢を連絡)ください(当日参加もOK)

長門市健康増進課健康推進係 Tel 0837-23-1132 Fax 0837-23-1168

平成30年度 長門市健康づくりのつどい

# 運動で心も頭もスッキリ 健幸講座 & ウォーキング



日時  
**10月27日(土)**

9:30~12:30  
(9:00~受付開始)



ところ **三隅農業者トレーニングセンター**

※ウォーキングは三隅農業者トレーニングセンター周辺で実施  
(雨天時は室内運動)

講師 **山口県立大学 社会福祉学部**

**角田 憲治 氏**



～講師プロフィール～

筑波大学大学院人間総合科学研究科を修了。平成28年4月より山口県立大学社会福祉学部に着任。運動を通じた生活習慣病予防や介護予防に関する研究を行っている。

～体験・展示コーナー～ (9:00~9:30、11:00~12:30)

## 健康チェックコーナー

- ・肌年齢測定 ・物忘れチェック ・血圧測定
- ・血管年齢測定 ・骨密度測定 ・握力測定
- ・体組成測定 (体脂肪・筋肉量) 等

## 食育コーナー

- ・測ってみよう1日の野菜
- ・ながと料理コンクール
- 優秀作品の発表、展示、試食



## 健康づくり・地域医療コーナー

- ・がん予防 ・たばこの害、歯の健康に関する展示 ・クイズコーナー★参加賞あり★
- ・健幸イメージキャラクター優秀作品発表、展示 ・地域医療の現状等に関する展示

- 定員：100名 ★申込締切 10月22日(月)まで
- 申込方法：電話又はFAXにてお申込み(住所、氏名、年齢をご連絡ください)
- 持参品：屋内シューズ、タオル、飲料水、運動のできる服装  
※ルディックボールをお持ちの方はご持参ください。
- 申し込み・問い合わせ：長門市保健センター TEL 23-1132 FAX 23-1168

