



長門市 記者配布(発表)資料

発信年月日：令和4年10月21日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1133 FAX 0837-23-1168
健康福祉部 健康増進課	古川 晋	宮木 麻妃		
件名	令和4年度ながと健幸フェア（健幸づくりのつどい）の開催について			

長門市では、「生涯『健幸』で元気に暮らせるまち」を目指し、市民の健康意識の向上を図るため、11月をながと健幸百寿プレミアム月間と位置づけ健康づくりに関連する事業を集中的に実施いたします。取組の一つとして、「ながと健幸フェア」を開催し、いつでも、どこでも、簡単にできる姿勢を整える方法について体験する「コンディショニングメソッド講習会」を実施いたします。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 令和4年11月12日（土） 9：30～12：00（受付開始9：00～）
- 2 場所 ながと総合体育館アリーナ（ルネッサながと）
- 3 主催 健幸ながと21推進協議会 長門市
- 4 後援 山口県立大学 山口県長門健康福祉センター 明治安田生命保険相互会社
- 5 内容
 - (1) 9：30～ 開会式
ラジオ体操動画完成披露
 - 9：40～11：10 コンディショニングメソッド講習会
「筋肉を整えて健幸に ～歪みのない姿勢コンディショニング～」
講師 コンディショニングトレーナー 有吉 与志恵 氏
 - 11：10～ 閉会式
 - (2) 体験・展示コーナー（9：00～9：30、11：10～12：00）
健康チェックコーナー（血管年齢、骨密度、ベジチェック、体組成など各種測定）、
食育コーナー（ながとお料理コンクールレシピ集の展示等）、健康づくりコーナー
（がん予防、メンタルヘルス等に関する啓発、健幸ガラポン抽選会（アンケート記入の方）、
健幸調査結果と健幸レシピの展示等）、やまぐち健幸アプリPRコーナーなど
 - ・体験・展示コーナーについては、申し込みは必要ありません。お気軽にお越しください。
 - ・感染症対策（マスクの着用・手指消毒等）にご協力をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。
- 6 持参品 屋内シューズ、バスタオル、タオル、飲み物、運動のできる服装
- 7 申込み方法
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班 Tel 0837-23-1133 Fax 0837-23-1168