



# 長門市 記者配布(発表)資料

発信年月日：令和5年10月6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	和田 仁	宮木 麻妃		
件名	令和5年度ながと健幸フェア（長門市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。

この度、ながと健幸百寿プレミアム月間に先駆け「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。

- 日時 令和5年10月29日（日） 9:30～12:00（受付開始9:00～）
- 場所 ながと総合体育館アリーナ（ルネッサながと）
- 主催 健幸ながと21推進協議会 長門市
- 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
- 内容
  - 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 ～肩・腰の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
- 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、健幸レシピの展示等）、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等）、「あるいちゃろう IN NAGATO」の登録など  
・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。
- 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
- 申し込み方法  
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