



発信年月日：令和6年10月16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	中田 由紀子		
件名	令和6年度ながと健幸フェアの開催について			

長門市では、「生涯『健幸』で元気に暮らせるやさしいまち」を目指し、市民の健康意識の向上を図るため、毎年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。その1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、告知等のご協力の程、よろしく願いいたします。

- 日時 令和6年11月16日(土) 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 山口県長門健康福祉センター 明治安田
- 内容

- (1) 9:30~ 開会式  
ラジオ体操 PR 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  
~足は姿勢の要、よい姿勢は美脚への第一歩!~」  
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) 肺がん検診 (9:30~11:00) ※要申込:10月31日(木)まで

- (3) 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 (血管年齢測定、ベジチェック等)  
フレイル予防健康相談  
健康づくりコーナー (がん予防、歯の健康、循環器、メンタルヘルス、住まいの健対策、医療・介護対策に関する啓発等に関する展示)  
食育コーナー (ながとお料理コンクールレシピ集、試食等)  
※体験・展示コーナーは申込不要です。お気軽にお越しください。

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 申込方法 11月12日(火)までに、住所、氏名、年齢、電話番号を下記へご連絡ください。  
長門市保健センター TEL 0837-23-1133

参加費  
無料

11月は「ながと健幸百寿  
プレミアム月間」です♪



令和6年度

# ながと健幸フェア

日時

11月16日 土 9:30~12:00(受付9:00~)

会場:ながと総合体育館アリーナ(ルネッサながと)

開会式(9:30~9:40)

➤ ラジオ体操PR動画完成披露



コンディショニングメソッド講習会(9:40~11:10)

筋肉を整えて健幸に

~足は姿勢の要、よい姿勢は美脚への第一歩!~

講師 コンディショニングトレーナー 有吉 与志恵 氏

■持参物: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 ※要申込:11月12日(火)まで



肺がん検診(9:30~11:00) ※要申込:10月31日(木)まで

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(血管年齢測定、ベジチェック等)
- フレイル予防健康相談
- 健康づくりコーナー(がん予防、歯の健康、循環器、メンタルヘルス、住まいの健康対策、医療・介護対策に関する啓発等に関する展示)
- 食育コーナー(ながとお料理コンクールレシピ集の展示、試食等)



申し込み・  
問い合わせ

長門市保健センター TEL 23-1133

※体験・展示コーナーは申込不要です

<主催>健幸ながと21推進協議会 長門市 <後援>山口県長門健康福祉センター 明治安田