

令和7年度

ながと健幸フェア



講師 前野 利依
長門市 油谷出身

参加費無料

10月25日(土)

9:30~12:00

(受付 9:00~)

ながと総合体育館アリーナ
(ルネッサながと)

身体を整え
健幸を手に入れる

プログラム・体験展示コーナー

・開会式(9:30~9:40) ラジオ体操PR動画完成披露

・講習会(9:40~11:10)
ヨガで深める体感
～心と体を整えるセルフケア～

講師 ヨガインストラクター
前野 利依 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:10月17日(金)まで 定員100名程度

託児有
※要予約

<体験・展示コーナー>

- ・健康チェックコーナー
 - ▶AGEs(最終糖化産物)測定
 - 骨密度・血管年齢測定
- ・フレイル予防健康相談
 - ▶InBody(体成分・筋肉量)測定
- ・健康づくり展示コーナー
- ・食育コーナー
 - ▶レシピ集の展示、試食等

・乳がん検診(9:00~11:30)定員:30名 ※要申込:10月17日(金)まで

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