



発信年月日:令和7年9月5日

所属部課	連絡先	TEL 0837-23-1133
健康福祉部 健康増進課		FAX 0837-23-1168
件名	令和7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。そのイベントとして、「ながと健幸フェア」を開催し、身体を整え健康を手に入れる体験として「身体を整えるヨガ講習会」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、よろしくお願いいたします。

1 日時 令和7年10月25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 山口県長門健康福祉センター 明治安田

5 内容

(1) 9:30~ 開会式
ラジオ体操 PR 動画完成披露

9:40~11:10 身体を整えるヨガ講習会 託児有※要予約
「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

11:10~ 閉会式

(2)乳がん検診(9:00~11:30) ※要申込:10月17日(金)まで

(3)体験・展示コーナー

健康チェックコーナー:血管年齢測定、骨密度測定、AGEs(最終糖化産物)測定

フレイル予防健康相談:InBody(体成分・筋肉量)測定、血圧測定

健康づくり展示コーナー:がん予防、歯の健康、循環器、メンタルヘルス、COPD、
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 10月17日(金)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