



発信年月日：令和8年9月10日

所属部課名		連絡先	TEL:0837-23-1133 FAX:0837-23-1168
健康福祉部 健康増進課			
件名	令和8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。そのプレイベントとして、「ながと健幸フェア」を開催し、「ヨガ講習会」と各種測定や相談・体験イベントを開催いたします。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8年10月24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・軽運動室(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 協力団体 長門市社会福祉協議会、明治安田生命保険相互会社

5 内容

(1) 9:30~

開会式

『市民みんなで！ラジオ体操』応募動画完成披露

9:40~11:10 身体を整えるヨガ講習会 ※要予約

「10年後も元気に動ける身体づくり

～姿勢・筋力・柔軟性を整える健康ヨガ～」

講師 ヨガインストラクター 前野 利依 氏

11:10~

閉会式

持参品 屋内シューズ、ヨガマット(バスタオル)、飲み物、運動のできる服装

(2) COPD検診(9:00~11:30) ※要申込

(3) 各種ブース(9:00~12:00) ※各種ブースは申込不要

測定コーナー：血管年齢測定、ベジチェック、AGEs(最終糖化産物)測定

相談コーナー：薬剤師による薬のなんでも相談、血圧測定、フレイル予防健康相談

体験コーナー：ニュースポーツ、お菓子釣り、手形アート、災害展示とごみ袋ポンチョ作り

啓発コーナー：がん予防、循環器、メンタルヘルス、COPD、骨粗鬆症、食育、地域医療

7 申込方法

10月16日(金)までに、電話または
二次元コードから申込してください。

長門市保健センター TEL:0837-23-1133

▽ヨガ講習申込



▽COPD 検診申込

