

令和8年度平戸市健康づくり講演会

まだ大丈夫と思っているあなたへ

今日から始める身体づくり習慣

いつまでも健康で元気に暮らすために、今すぐ始められる運動や健康づくりのポイントを分かりやすく、実技をまじえてお伝えします。動きやすい服装でお越しください。

参加費
無料

9月13日(日)

受付開始 9:30~

講演会 10:00 ~ 11:20

会場 平戸文化センター 中ホール

スペシャル講師



NPO法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター
理事長 阿南 祐也 氏

●国立長寿医療研究センター 客員研究員、長崎大学など非常勤講師

健康科学・スポーツ科学を専門とし、県内各地で地域住民や企業の健康づくりの支援を行い、健康で豊かな生活を送ることができる地域社会の実現を目指した活動にご尽力されています。

健康相談コーナー

- ✓ インボディ (筋肉・脂肪量など)
- ✓ ベジチェック (野菜摂取量)
- ✓ 血管年齢測定
- ✓ 自律神経チェック
- ✓ ロコモ度テスト

来場者限定

すてきな賞品があたる

抽選会



ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」
300ポイントで1回抽選

※市内在住の方、1人1回までです。

※市内在住で「歩こーで！」未ダウンロードの方は、ダウンロード確認で抽選できます。

【問い合わせ先】平戸市役所健康ほけん課

☎ 22-9125

健康相談コーナー協力(平戸市包括連携団体)

住友生命保険相互会社、日本生命保険相互会社、明治安田生命保険相互会社、第一生命保険株式会社