



令和8年度

ながと健幸フェア

子どもから大人まで楽しく参加できる体験イベント
お気軽にご参加ください！

2026

10/24

土

9:30～12:00
(受付9:00～)

会場

ながと総合体育館アリーナ・軽運動室
(ルネッサながと)

入場
無料

要事前申込

プログラム

9:30～

開会式

『市民みんなで！ラジオ体操』
応募動画完成披露

講習会申込QR



9:40～

講習会

※要申込:10/16(金)まで
右図QRコードからも申込できます

「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～

●持参物:運動できる服装・屋内シューズ
ヨガマット(バスタオル)・飲み物

11:10～

閉会式



講師 ヨガインストラクター
前野 利依 氏
長門市 油谷出身

健康チェック



- ・AGEs
(最終糖化産物)
- ・ベジチェック
- ・血管年齢測定

健康相談

薬剤師による
薬のなんでも相談

必要な方は
おくすり手帳持参



同時開催！各種コーナー

フレイル予防 健康相談



- ・血圧測定
- ・フレイルチェック



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



COPD検診 9:00～11:30

事前予約推奨

- ・質問票
- ・呼吸機能検査



申し込み
問い合わせ

長門市保健センター TEL 23-1133

※体験・測定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 <協力団体>長門市社会福祉協議会 明治安田