

無料

ワクワク♪健康チェック

買い物ついでに、自分の生活習慣を見直すチャンス ☆

①野菜摂取量 チェック



最新機器（カゴメ
ベジチェック®）で
野菜摂取量（推定）
がわかります。

②血管年齢 測定



センサーに指を入
れ、感知した脈波か
ら血管年齢・老化度
がわかります。

③店内 ウォーキング



講師による簡単な体操と、
+10分のウォーキングを行
います。

実施日時・場所

※6月以降の日程、内容は後日広報・店内掲示でお知らせします。

月日	時間	場所	内容		
			月毎のメニュー	毎月実施メニュー	
5月25日	土	【午前】 11:00 ～ 12:30 【午後】 13:00 ～ 15:30	アル・プラザ長浜 おとな Re スペース (1階南出入口付近)	血管年齢測定	推定 野菜摂取量 測定 简单体操・ 店舗内ウォーキング (午後13:30集合 13:40開始)

※午前の部は終了時間の5分前に受付を終了いたします。

- この事業は、長浜市、(株)平和堂が協働で行っています。
- 健康チェックは病気を診断するものではありません。不安な方は主治医にご相談ください。
- 体調がすぐれない方は、参加をご遠慮ください。
- 天候等により、中止や内容の変更を行う場合があります。実施に関する最新情報については、市のホームページをご覧ください。(※右記のQRコードを読み込んでください)



お問合せ先は、長浜市健康企画課へ

電話：0749-65-7779（平日 8:30～17:15）