わくわく健康チェック（ながはま健康ステーション事業）年間予定

R8.11.24更新

日時		場所	健康チェック項目			
R8年 4月	4月20日（月） 11:00～12:30 13:30～15:30	イオン長浜店	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	血管年齢測定	骨強度測定
5月	5月30日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	アル・プラザ長浜	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	血管年齢測定	生活改善アドバイス
6月	6月27日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	アル・プラザ長浜	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	血管年齢測定	骨強度測定
7月	7月14日(火) 10:00～12:00	平和堂木之本店	野菜摂取量測定	骨強度測定	握力測定	お口の健康チェック
	7月25日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	アル・プラザ長浜	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	アルコール体質チェック	生活改善アドバイス
8月	8月22日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	アル・プラザ長浜	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	血管年齢測定	お口の健康チェック
9月	9月23日 （水・祝）	アル・プラザ長浜	わくわく健康まつり			
10月	10月24日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	アル・プラザ長浜	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	血管年齢測定	骨強度測定
11月	11月17日(火) 10:00～12:00	平和堂木之本店	野菜摂取量測定	骨強度測定	血管年齢測定	生活改善アドバイス
	11月21日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	イオン長浜店	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	血管年齢測定	お口の健康チェック
	11月28日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	アル・プラザ長浜	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	骨強度測定	お口の健康チェック
12月	12月12日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	アル・プラザ長浜	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	姿勢カルテ	アルコール体質チェック
R9年 1月	1月23日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	アル・プラザ長浜	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	血管年齢測定	生活改善アドバイス
2月	2月20日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	アル・プラザ長浜	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	骨強度測定	体組成チェック
3月	3月13日（土） 11:00～12:30 13:00～15:30	アル・プラザ長浜	野菜摂取量測定	体操・店内ウォーキング	血管年齢測定	姿勢カルテ

※体操、店内ウォーキングは11時集合。参加者が集まり次第順次開始します。（終了は12時15分頃）

【注意事項】

1　午前7時の時点で、暴風警報またはレベル4以上の危険警報が発令されている場合は、イベントを中止します。

2　実施に関する最新情報については、長浜市ホームページで随時更新しますので、ご参加の前に中止や変更がないかご確認ください。

3　今回の測定は医療的な検査・診断ではありません。野菜摂取量や血管年齢等は推定値（目安）です。

4　状況によって測定項目や対応スタッフが変更する場合があります。あらかじめご了承ください。