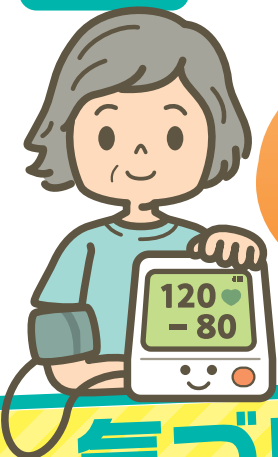


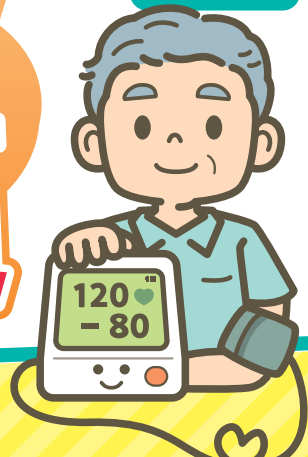
申込
不要



参加
無料



体験しながら学べる! 血圧習慣



気づいた今が、はじめどき!
今からはじめる生活の工夫



開催日

2026年

9月5日(土)

時間

9:00~13:30(最終受付13:00)

場所

ふるさと新座館ホール、野火止公民館

※混雑が予想されるため、ご来場の際には公共交通機関のご利用にご協力いただきますようお願いします。



〒352-0011 埼玉県新座市野火止6丁目1-48

講話

第1部

10:00~11:00 / 11:30~12:30

第2部

講話は2名の先生による
2部構成です。



食事でできる血圧ケア ~無理なく続く減塩と野菜のとり方~

日本栄養大学 管理栄養士

山中 沙紀 氏



軽運動で高血圧症予防 ~みんなでスローエアロビック~

NHKおかあさんといっしょ
9代目体操のお兄さん

天野 勝弘 氏

講話参加者には
野菜ジュース
プレゼント!



家族みんなで
健康チェック!

・ベジチェック ・血管年齢測定 ・体力測定

防災に関するブースでお話を聞いていただいた方に、非常食プレゼント

※プレゼントは数に限りがあります。



詳しくは裏面をチェック

主催 新座市長寿はつらつ課 協賛 明治安田生命、株式会社 伊藤園

運営事務局 一般社団法人 日本健康寿命延伸協会 ☎0120-094-729 (平日 9:00~16:30)



ベジチェック

野菜足りていますか？

あなたの野菜摂取量が
数値でわかる！



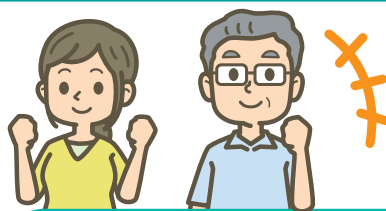
血管年齢測定

採血なしですぐできる！



健康チェックブース紹介

健康チェックはお子様もご参加できます。ご家族でお越しください。



参加無料
申込不要



足の握力チェック

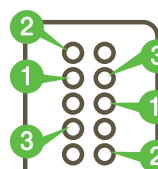
足指力を調べて、
つまずき予防などを調べます

足の握力=足把持力を **ハジチェック** で簡単計測！



動作年齢測定器

スピードタッチを使用して
ゲーム感覚で簡単チェック



点灯したボタンを
素早く、両手で
同時に押します

