

楽しく健康に
暮らすコツを見つけよう!

入場
無料

けんこう こうりゅう
健康交流
イベント
in ヒロロ



DATE

3月 **16** 土 **17** 日
10:00 - 17:00

PLACE

ヒロロ3階
イベントスペース

お楽しみコンテンツ盛りだくさん

家族みんなで
参加してね

**ぬりえ
スタジアム**

NURIE STADIUM

ぬりえを動かして戦おう!



光るウォーター
スティックライト工作



はじめに健康チェック!



Quality of life health check

簡易型

無料で受けられます

※QOL 健診は弘前大学の登録商標です

測定の結果説明がセットになったヘルスチェック!
楽しく「測って」その場で結果を「知る」ことで、
良い生活習慣への行動変容とヘルスリテラシー向上に繋がります。
※今回は簡易型での実施となります



測定内容

問診・体組成・血圧・
推定野菜摂取量(ベジチェック®)・
立ち上がり

事前受付はこちら!

※託児を無料で利用できます。
定員に達した場合やお子さんの年齢によっては
お受けできない場合があります。



自分に合った健康づくり応援ブースへ

※提供できる数に限りがあるため、ご利用いただけない場合があります。

食
べ
る

- 1日に野菜はどれだけ必要?
1日分の野菜チャレンジ
- 試供品プレゼント

● あなたの減塩タイプチェック

参加企業：味の素(株)、花王(株)
カゴメ(株)、雪印メグミルク(株)

● 親子でチアダンス体験

宇宙で生活すると体はどう変わる?

● 宇宙の健康講座&ストレッチ

● リラックスストレッチ

● 健康アプリ kencom

● 内臓脂肪レベル測定

参加企業：花王(株)、セントラルスポーツ(株)

知
る
動
く
癒
やし

口
腔
ケ
ア

● 試供品プレゼント

参加企業：小林製薬(株)

子どもが楽しめるコンテンツも充実



君が塗った昆虫が動き出す!
強さのタイプは色や塗り方次第。



● 光るウォーター スティックライト工作

キラキラ光る、
自分だけの
ライトを作ろう



家族といっしょに参加してね!

※QOL 健診及び健康づくり応援ブース体験者(の家族)のみ体験できます。

【主催】 弘前市 【共催】 弘前大学健康未来イノベーション研究機構・青森県医師会附属健やか力推進センター

【お問い合わせ先】 ランドブレイン株式会社(担当:佐藤・鈴木・水坂) TEL 03-3263-9388 Mail lb-hirosaki@landbrains.co.jp

本事業は『弘前市健康とまちのにぎわい創出事業』の一環で、ランドブレイン株式会社が行うものです。