

参加無料!

# 健康&体力 測定会

様々な測定で  
自身の体を知り、  
健康づくりに役立てよう!

**会場** アオーレ長岡【アリーナBC】

**日時** 令和5年10月3日(火曜日)  
午後1時30分～午後3時(受付は午後1時より)

**対象** どなたでも(長岡市内在住の方)

**定員** 50名(先着)

**申込** 9/7(木)より申込スタート!

お電話  
下さい!

**健康増進課 ☎ 39-7508**

★——★——★——★ **内 容** ★——★——★——★

●測定コーナー

血管年齢・骨密度・体組成・タッチパネル・脳トレ  
足腰元気度測定(握力、椅子立ち座り、TUG)

●運動コーナー

●相談コーナー(希望者のみ)

