

あさぎり町 健康づくりチャレンジ月間2025

参加費無料

健康づくりチャレンジ月間が今年もスタート！町民の皆さまが楽しみながら健康になれるイベントをご用意しました。気軽に参加できる内容です。ぜひお友達やご家族と参加してみませんか？

エアロバイク無料体験会

日程：10月2日（木）、14日（火）
時間：9：30～11：30
場所：ヘルシーランド内健幸ホール
申込先：健康推進課（Tel 4 5 - 7 2 1 6）へ連絡、
QRコードよりお申込みください。



備考：無料で体験できるのは1人1回です。



※来場者には、健幸ポイント1
ポイント（デジタル健幸ポイン
ト50ポイント進呈！！）



健幸運動教室1～5期生交流会

日程：10月4日（土）
時間：10:00～11:45
場所：ポッポ館
対象：1期生～5期生（卒業された人を含む）
申込先：健康推進課（Tel 4 5 - 7 2 1 6）へ連絡、QRコードより
お申込みください。 申込締切：10月2日（木）
※動きやすい服装、水分補給用のお飲み物をお持ちください。



なんでも測定会

日程：10月7日（火）
時間：13：30～16：00.
場所：免田保健センター
内容：体組成測定（筋肉量等）、握力測定、食育SATシステム体験、
ベジチェック、尿ナトリウム比測定（※）等
その他：申込不要、直接会場へお越しください

●尿ナトリウム比測定・・・尿検
査で、塩分を多く取りすぎて
いないか、野菜や果物が不足
していないか分かります。

かんたん乳和食で減塩&フレイル予防 ～60代からの男性向け料理教室～

牛乳を
使った



①はじめての乳和食で学ぶ「美味しく減塩料理法」（基本編）

日程：10月9日（木）
場所：免田保健センター
申込締切：10月2日（木）

②たんぱく質+カルシウムたっぷり！ 「コクうま減塩みそラーメン」（初級編）

日程：10月22日（水）
場所：深田せきれい館
申込締切：10月15日（水）

対象：概ね60歳以上の男性（定員に空きがある場合は女性も参加可能。）

時間：9：00～13：00 定員：各15名

講師：町食生活改善推進員

申込先：健康推進課（Tel 4 5 - 7 2 1 6）、もしくはQRコードよりお申込みください。

持ち物：エプロン、三角巾、マスク



※裏面あり

ちょっと立ち寄り測定会

食事バラン
スとれて
います
か？

①食育SATシステム体験

日程：10月15日（水）

場所：JAくま あさぎり支所談話室

時間：10：00～12:00

お野菜足
りしてい
ますか？

②ベジチェック体験

日程：10月19日（日）

場所：ポッポ館（1階健幸スポット横）

※あさぎりマルシェ会場内

時間：10：00～16：00

※両日とも申込不要。時間までに直接会場へ



●食育SATシステム・・・1食分のフードモデルを選んで、システムに載せると瞬時に食事のバランスがとれているか分かります



●ベジチェック・・・手のひらをセンサーにあてて約30秒で推定野菜摂取量が見える化できます。

出張！健幸運動教室

日程：10月24日（金）

場所：ふれあい福祉センター「かえて館」

時間：13:30～15:00（受付13：00～）

内容：「ストレッチボール体操」

講師：健康とスポーツ応援所 中濱幸浩さん

定員：20名（先着順）

申込方法：健康推進課（Tel 4 5 - 7 2 1 6）、QRコードから申込

持ち物：ヨガマット（持っている人のみ）



気軽にできる！タッチパネルでもの忘れチェック

日程：10月25日（土）

時間：10：00～15:00

場所：須恵文化ホールコミュニティホール

※文化・芸術祭（主催：あさぎり町文化協会）の展示コーナー会場にて実施

その他：申込不要、時間までに直接会場へ



【さらにお得！健幸プログラムいきなりポイント月間】※対象期間：10月1日～31日
期間中、「あさぎり健幸プログラム」で獲得できるデジタル健幸ポイントの日々の歩数ポイントが2倍になります！

スマートフォンアプリで毎日の歩数を記録するだけで簡単にポイントが貯まり、町内で使用できる健幸応援券やデジタルギフトに交換可能です。

事前に健幸プログラム登録が必要です。申し込みは、健康推進課まで！

※登録から利用可能になるまでに数日かかります。お早めにお申し込みください。

※内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

お問い合わせ先：あさぎり町健康推進課 電話 45-7216