

参加無料!!

2026 あさぎり町

健康づくり チャレンジ月間

粗品と健幸ポイント1ポイント
(デジタル50P) 進呈♪
(1参加につき)

産婦教室（ととのう子育てスタート塾）

日時：10月2日（金）10：00～11：00

場所：免田保健センター

定員：15名程度(予約制)

※対象者にはご案内をお送りしています

テーマ：「産後のセルフケア」

講師：佐藤 亜紀子氏（理学療法士）

育児でお疲れのママ集合！

自宅でもできるストレッチをご紹介します



なんでも測定会

日時：10月9日（金）13：30～16：00

申込：不要

場所：免田保健センター

○ベジチェック®

○尿ナトリウム比測定

○随時血糖値測定

○体組成測定



○手洗いチェッカー

○もの忘れタッチパネル

○野菜350g当てクイズ etc.



推定野菜摂取量をチェックするベジチェック®や、塩分や野菜の過不足を測定する尿ナトリウム比など様々なチェックが一度にできます。クイズには景品あり！（無くなり次第終了）

ミニ健康づくりセミナー

場所：免田保健センター

定員：各回先着30名程度

申込：健康推進課へ電話またはQRコードより申し込み

ミニセミナー申込はこちら→



第1回 「こころとからだを元気にする睡眠術」

日時：10月14日（水）13：30～15：00

講師：熊本産業保健研究所 保健師 堀口 真愛氏（睡眠健康指導士）

眠りの質を高めたい方や、今の眠りに悩んでいる方へ。睡眠はこころとからだの健康を支える大切な時間です。今日から実践できる睡眠のコツを学び、毎日を元気に過ごしませんか。



第2回 「大腸がん早期発見のために」

日時：10月20日（火）13：30～14：30

講師：大腸肛門病センター高野病院総合健診センター 職員

大腸がんは、日本人が最も多くかかる「がん」の一つですが、早期発見・早期治療が可能な病気です。ご自身やご家族の健康管理にお役立てください。



お問い合わせ： あさぎり町役場 健康推進課 ☎45-7216

エアロバイク体験会

エアロバイク体験会申込はこちら→



日時：10月15日（木）9：30～11：30
16日（金）13：30～15：30

申込：健康推進課へ連絡またはQR
コードから申し込み

場所：健幸ホール（ヘルシーランド内）

備考：無料で体験できるのは1人1回まで



ちょっと立ち寄り測定会

日時：10月18日（日）10：00～16：00

場所：ポッポー館（1階健幸スポット横）※あさぎりマルシェ会場内

内容：ベジチェック®

申込：不要

マルシェにお越しの際
にぜひお立ち寄りくだ
さい★



今年もやります！！

健幸プログラム いきなりポイント& お友達紹介ポイント月間

対象期間：10月1日（木）～10月31日（土）

◆いきなりポイント◆

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または活動量計を身に付けて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。

◆お友達紹介ポイント◆

ご紹介した方の入会で紹介した方に50ポイントプレゼント！10人分までポイントが付与されるので最大 **500ポイント** に！

※方法が2つ（紙またはアプリからの紹介）あります。詳しくは健康推進課へお問い合わせください。



※内容は予告なく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：あさぎり町役場 健康推進課 ☎45-7216