

朝のウォーキングを
楽しもう！

健康 ウォーキング 大会

のご案内

日時 **11/1 (日)**

【受付】7:30～7:45

スタート 8:00

閉 会 9:30

歩数ピッタリチャレンジ！開催

歩数が抽選で出た数字とピッタリだった方へ、景品をプレゼント

松賞 下3けた

竹賞 下2けた

梅賞 下1けた



集合場所

天間林保健センター

住所：七戸町字森ノ上359-5

※駐車場は役場本庁舎をご利用ください。

コース

天間林保健センター

中央公園内

天間林保健センター

距離

約3km

所要時間

60分

講師 健康運動指導士 稲葉 亮太先生

対象者 どなたでも参加できます。

参加費 無料

持ってくる物

室内用運動靴、飲料水、タオルなど

雨天時

天間林保健センターにてウォーキング講座を実施します。

お友達同士、
ご家族同士での
ご参加大歓迎！



なないろプラン推進キャラクター
ななぽてくん

申込方法 参加を希望される方の氏名・住所・性別・電話番号をお伝えください。

☎：0176-68-4631 または右の二次元コードから▶

申込締切 ~~10月23日(金)~~

10月30日(金) ✕ 切



お問い合わせ先 七戸町保健福祉課 ☎0176-68-4631

めざせ!! 健康寿命の延伸!! ～なが～くねばりづよく元気に健康長生き～

しちのへ生涯学習フェスタ2026において 健康測定会を実施します!

日 時 令和8年11月1日(日) 10:00~15:00

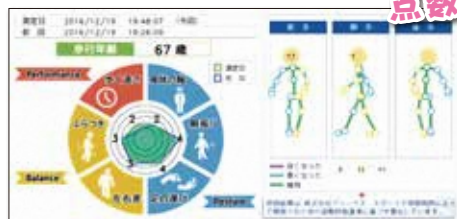
場 所 屋内スポーツセンター内

ウォーキング大会当日はしちのへ生涯学習フェスタ2026において、各種健康測定を実施しています。めったに体験できない9種の測定を手軽におこなうことができます。この機会にぜひ自分の体をチェックしてみましょう!!

健康測定・ 体験コーナー

1 歩行年齢測定

あなたの歩き方を
点数化!



2 敏捷能力測定 「ステッピングカウンター」

10秒間の足踏み回数を測定します。敏捷性は転倒予防や歩行測定能力に欠かせない能力です。



3 高精度体成分測定 「インボディ」



検査した
当日に結果が
わかります



4 カゴメベジチェック®

手のひらにセンサーをあてて
数十秒で判定!



5 足底圧分布測定器 「トゥルーフィート」

あなたの
足裏バランスを
チェック!



6 AGEs測定

老化・美容や動脈硬化など健康に関わる重要な物質(AGE=終末糖化産物)を測定します。



手のひらにセンサーをあてて
数十秒で判定!

7 足指握力測定

靴下を
はいたまま
測定できます!



8 舌口唇運動機能測定 「健口くん」

「パ」「タ」「カ」を10秒間発音。いずれか1つでも6回/秒未満だと舌口唇運動機能低下と評価



9 血流測定

あなたの
血流サラサラ度を
チェック!

