



長瀬町名変更50周年記念事業

はつらつ健康フェア

NHKテレビ体操に
出演中でおなじみの
あの、鈴木先生が
長瀬町に来る！



NHKテレビ・ラジオ
体操指導者による

ラジオ体操講座



カラダ年齢測定
& 個別相談など

各種健康チェック



お宝商品券2,000円分や
健康グッズ等が当たる

大抽選会



パン・ラスク・クッキー・
パウンドケーキ・
花梨カレーペースト

パン等販売

マイナンバー
カード出張
申請受付も
あります!!



日時

令和4年**10月28日(金)** 10時半～12時半

講師

NHKテレビ・ラジオ体操指導者 **鈴木大輔氏**

会場

長瀬町中央公民館 体育室

持ち物

動きやすい服装・飲み物

※大抽選会時に床に座る場面があるので必要時、座布団持参下さい。
※体育館履きは不要です。

参加費

無料

詳しくは
裏面をご覧ください

申込

町民先着**200人**※申込開始は**9月28日(水)**～です。
※参加申込制です。申込が200人に達したら、受付は終了します。

10月28日(金)スケジュール

9:30~10:30

【受付・各種健康チェック】

受付時に大抽選会の番号をお渡します。
希望者は好きな健康チェックにトライ!

マイナンバーカード出張申請受付!!

持ち物: ①通知カード②個人番号カード交付申請書③住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)④本人確認書類(運転免許証等写真付きのものでもあれば1点/保険証・年金手帳などは2点)



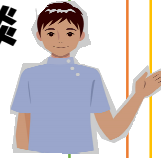
①カラダ年齢測定

体組成計で体重測定することで
筋肉量からあなたの体内年齢を測定!



②体の動きのフロによる個別相談

カラダ年齢測定結果に基づいて、
リハビリの先生である理学療法士が
個別相談を行います。(人数限定先着順)
協力:介護老人保健施設縄文の里長瀬倶楽部



③野菜摂取量測定

手の皮膚で簡単に推定野菜摂取
量がわかります!



④血管年齢測定

指の先を機械に挟むだけで推
定血管年齢が測定できます!

協力:明治安田生命

10:30~10:40 【開会・講師紹介】

10:40~11:40 【みんなで楽しくラジオ体操!】

NHKテレビ・ラジオ体操現役指導者の鈴木大輔先生と一緒にラジオ体操
行いましょう♪

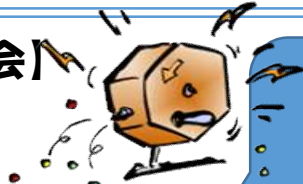


11:40~12:10 【大抽選会】

健康に役立つ話を聞きながら、
大抽選会を行います★

(健康長寿サポーター養成講座)

※大抽選会は立って参加か、床に座っていただく形に
なるので必要な方は座布団をお持ちください。



一等賞はお宝商品券
2000円相当3名様!
ほかにも健康グッズなど
約30名に当たります♪

12:10~12:20 【閉会】

12:20~13:00 【パン等販売】

●長瀬町ぼっぼのパン・ラスク等販売♪

●寄居町はぐくみ園のクッキー等販売♪

●地域おこし協力隊暮林まどかさんの
花梨カレーペースト等販売♪



《注意事項》

●新型コロナウイルス感染症の流行状況により、中止
になる可能性があります。(中止の場合は前日の午後
5時、防災無線やホームページにてお知らせします)

●駐車場には限りがありますので乗り合わせでお越
しください。(送迎はありません)

●新型コロナウイルス感染症の予防対策をして実施し
ます。一週間前からの体温測定等の体調の確認をお
願いします。

●当日内容等が変更になる場合もありますがご了承
下さい。

鈴木大輔先生 プロフィール



出身地 埼玉県

経歴 2004年 日本体育大学体育学部 卒業

同年 栄東中学・高等学校 保健体育科 教諭

2010年 女子栄養大学 実践運動方法学研究室 非常勤助手

2013年 聖学院大学大学院 人間福祉学 研究科 入学

2014年 女子栄養大学 実践運動方法学 研究室 講師

2016年 聖学院大学大学院 人間福祉学 研究科 修了

同年 NHKテレビ・ラジオ体操 指導者(～現在)

趣味・特技 読書

好きな運動 ランニング

好きな食べ物 甘いもの(和菓子&洋菓子どちらも!)

申込み・問合せ:長瀬町健康福祉課 健康担当
66-3111(内線133・132)