



東久留米市健康づくり推進部会・健康課共催

健康づくり応援イベント

「見て」「学んで」「体験して」みんなで健康になりましょう!!
どなたでも来場可能です。ぜひお気軽にお越しください!

わくわく健康づくりスタンプラリー



健康づくり推進員が
紹介します。



① パネル展示

- ・健康に関するデータや健康づくりのヒントを紹介
- ・気軽に参加できる健康クイズ
(ヒントは会場内のパネルに隠されています)



② ロコチェック体験

下肢の筋力をチェックできる
立ち上がりテストを体験



③ ベジチェック



(野菜摂取の充足度測定)

センサーに手の平を約30秒当てる
だけ♪



④ 血管老化度測定

指先で簡易的に測れます!

市健康づくり応援アプリ 「るるめナビ」の紹介・体験

市内のウォーキングコースやその他
お得な情報が満載です♪
ご希望の方に、アプリの
インストール方法をサポートします



スタンプラリーに参加してアンケートの回答にご協力いただいた方には、
プレゼントをお渡しします。(なくなり次第、配布終了)

日時

令和8年6月26日(金)

13:00~16:00【申込不要】

(受付開始:12時50分 最終受付15時45分)

場所

市役所1階 市民プラザホール・屋内ひろば

※本イベントに参加すると健康づくり応援アプリ「るるめナビ」のポイント(20P)が付与されます。

お問合せ:東久留米市健康課 042-477-0022