

健康づくり イベント 健康チェック

ぷらっと
立ち寄り



会場：アリオ蘇我1階 サンコート広場
令和7年11月29日(土)・30日(日)
午前10時～午後3時

どなたでも無料で参加できます！

11/29(土)

10:00~10:30

健康づくり優良団体賞表彰式

10:40~15:00

体力・健康度測定

- ・血管年齢
- ・骨密度
- ・握力
- ・肺年齢
- ・噛む力チェック

**食育コーナー(野菜あてクイズ・
カルシウムチェック 等)**



11/30(日)

10:00~15:00

体力・健康度測定

- ・血管年齢
- ・骨密度
- ・握力
- ・肺年齢
- ・ベジチェック

(野菜摂取量チェック)

**食育コーナー(野菜あてクイズ・
カルシウムチェック 等)**

運動トレーナーによる相談

※運動トレーナーのワンポイント相談は
12:00~13:00を除く。



主催：千葉市中央保健福祉センター健康課

協力：アリオ蘇我 (株)ロッテ 明治安田生命保険相互会社 千葉県立保健医療大学

千葉市中央いきいきプラザ 蘇我いきいきセンター 千葉市シニアリーダー 千葉市食育推進員