



Proud NUMAZU

令和5年2月27日(月)発表

NUMAZU CITY PRESS RELEASE

沼津市 報道取材情報

## ぶらり立ち寄り測定会 ～春のベジチェック～

### 要 旨

市民の皆様の健康意識向上に向けた取り組みとして健康度測定会を行います。健康度測定にて、数値として見える化することにより日々の生活の振り返りにつなげ、管理栄養士や保健師にその場で生活習慣のご相談を行うことができる機会とします。ヨガのインストラクターによるヨガ体験やハンドマッサージの体験も行い、リフレッシュの機会にさせていただきます。

### 概 要

1 日 時 令和5年3月5日(日) 9時30分～11時30分

※当日、直接会場にお越しください。

2 場 所 沼津市保健センター(沼津市八幡町97番地)1階

3 内 容 血管年齢測定、ハンドマッサージ、ベジチェック、ヨガ体験

※ イベントの詳細は別添チラシをご確認ください。

### お問い合わせ先

沼津市役所 市民福祉部 健康づくり課

直通:055-951-3480



NUMAZU CITY  
100th  
Anniversary  
きらり沼津。次の100年へ

飛び込み参加**歓迎!**

好評につき  
第2弾!

# ぶらい立ち寄り測定会

簡単**3**ステップ

～春のベジチェック～



## 1 日程確認

令和5年3月5日(日)

9時30分～11時30分 (所要時間30分程度)

予約不要  
当日直接  
会場へ

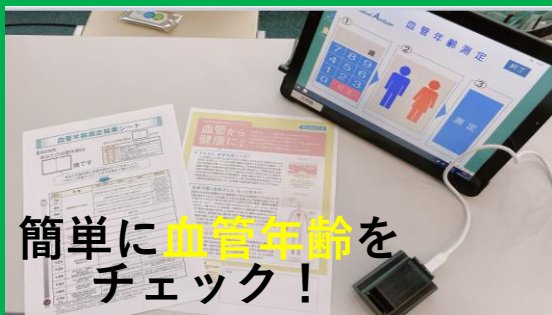
## 2 行く

沼津市保健センター 1階 (沼津市八幡町97番地) 駐車場有  
持ち物:なし、運動ができる服装で **全無料**

お土産  
あり!

## 3 参加する

### 血管年齢測定



簡単に**血管年齢**を  
チェック!

### ハンドマッサージ



約10分間の  
マッサージ体験!

### ベジチェック



野菜がどれくらい  
摂れているか分かる!

### ヨガ体験

癒しの  
ヨガ体験



発見や楽しみが盛り沢山!  
会場でお待ちしております!

問い合わせ先: 沼津市役所 健康づくり課 (沼津市保健センター)  
沼津市八幡町97番地 電話: 055-951-3480