



健康ポイント 5 点プレゼント

＜参加者向け測定会＞

13:00～14:00

◆力口テン測定

指先を使って野菜摂取状況を判定

◆骨密度測定

足のかかとで骨密度を判定

◆展示と試食

「健康づくりに必要な運動習慣とは」

株式会社 BCF 代表取締役

講師

関 賢一 氏

日時:令和 8 年 1 月 21(水)

受付 13:00～14:00

講演時間 14:00～15:30

場所:町文化センター 3階ホール

対象:町民ならどなたでも

参加費:無料(要申込)

【講師紹介】関 賢一氏

山ノ内町出身。株式会社 BCF 代表取締役。

JSPO 公認アスレティックトレーナーの資格を持ち、信濃グランゼローズのトレーナーとして選手を支えた経験を経て、現在は大学や高校で活躍する選手たちの指導にあたっている。

さらに、町内の保育園や小中学校で、子どもたちに楽しく運動を教え、「体を動かすって楽しい！」という声が自然と生まれるような時間を届けている。現在、やまのうちスポーツクラブ副理事長として町民の健康づくりにも尽力している。

【問合せ・申込先】

電話または申込フォームから事前申込

山ノ内町役場健康福祉課健康づくり支援係

0269-33-3116

申込フォームはこちら →



＜共催＞山ノ内町保健補導員会