

## はじめに健康チェック!



Quality of life health check

簡易型

無料で受けられます

受付時間 10:00 ~ 14:30

※QOL 健診は弘前大学の登録商標です

測定の結果説明がセットになったヘルスチェック!

楽しく「測って」その場で結果を「知る」ことで、  
良い生活習慣への行動変容とヘルスリテラシー向上に繋がります。

※今回は簡易型での実施となります

測定内容

問診・体組成・血圧・  
推定野菜摂取量(ベジチェック®)・  
立ち上がり

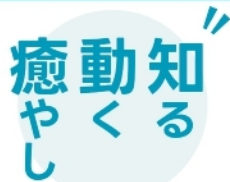
事前受付はこちら!

※託児を無料で利用できます。  
定員に達した場合やお子さんの年齢によっては  
お受けできない場合があります。



## 自分に合った健康づくり応援ブースへ

- 内臓脂肪の計測
- 普段の食事タイプチェック など
- ベジチェック予想ゲーム 参加企業：味の素(株)、花王(株)、カゴメ(株)、ココキャン



- カラダ健康相談
- ストレスチェック
- アスリートの対談イベント
- 健康アプリ kencom など

参加企業：セントラルスポーツ(株)、資生堂(株)、弘前市

## 子どもが楽しめるコンテンツも充実

- サンバDEアミーゴ：パーティセントラル
- ぶるぶるロボットをつくろう



©SEGA



©にじいろのネジ

ネジと工具をつかって、  
モーターでぶるぶる動くかわいい口  
ポットを作ろう!

家族といっしょに参加してね!

※QOL 健診及び健康づくり応援ブース体験者(の家族)のみ体験できます。

## 集まれ!陸奥新報子ども記者クラブ 各日程先着5名 子どもたちが取材した内容が陸奥新報に掲載されます

「健康交流イベント in ヒロロ」に参加する  
企業や団体が取り組む健康プログラムを  
取材する小学4年生~中学3年生の子ども  
記者を募集します。

申し込み締め切り 2月14日午後5時

申し込み先 陸奥新報社編集局報道部

電話：0172-34-3111 FAX：0172-35-8865 Eメール：houdou@mutusinpou.co.jp

メール・FAXの場合は氏名、年齢、住所、連絡先、参加できる日(15日、16日、両日)を明記してください。

## お車で来場される方へ

ヒロロ駐車場、弘前駅中央口駐車場、弘前駅城東口駐車場は、ヒロロ3階ヒロロスクエアの市民文化交流館事務室で  
駐車券の認証を受けると3時間無料となります。

なお、駐車台数が限られていますので、できるだけ公共交通機関をご利用くださるようお願いいたします。

【主催】弘前市 【共催】弘前大学健康未来イノベーション研究機構・青森県医師会附属健やか力推進センター

【お問い合わせ先】ランドブレイン株式会社(担当：佐藤・鈴木・水坂) TEL 03-3263-9388 Mail lb-hirosaki@landbrains.co.jp

本事業は『弘前市健康とまちのにぎわい創出事業』の一環で、ランドブレイン株式会社が行うものです。