

令和8年度

健康つながり事業

頭とからだの 元気度測定会

～歩数計アプリ編～

スマホで
健康づくりを
はじめよう！



スマートフォンの歩数計アプリを活用し、自分の健康を「見える化」しませんか？
測定や運動、講話、スマホ教室を通して、楽しく健康づくりを始めましょう！

測定でチェック！



体の状態を知り、
自分の健康を把握

運動で元気に！



正しい歩き方や
筋トレで体力アップ

学んで予防！



ウォーキングの効果や
フレイル予防の知識を学ぶ

スマホで記録！



歩数計アプリの
使い方を学ぶ

日々の小さな
変化を実感して、
自分らしい健康
づくりを続け
ましょう！

対象者

40歳以上の町民
(1回あたり20人)

参加費

50円(保険代)

申込期限

開催日の
11日前までに
お申し込みください。

日程 (内容はすべて同じです)

時間 (すべて同じです)

場所

9月1日(火)

① 受付

9:20 ~ 9:30

船迫生涯学習センター

9月8日(火)

② 各種測定

9:20 ~ 9:40

しばたの郷土館

9月15日(火)

③ 健康講話・実技

9:50 ~ 10:30

講師：健生株式会社 健康運動指導士

槻木生涯学習センター

9月29日(火)

④ スマホ教室

10:40 ~ 12:00

講師：NPO法人 余白 佐藤祥多氏

船岡生涯学習センター

※時間は多少前後する場合があります。

各種測定

- ・ 体組成測定
- ・ ロコモ度チェック
- ・ 口腔機能測定
- ・ 握力測定
- ・ 脳年齢測定

※脳年齢測定は各日先着5名様までです。
脳年齢測定をご希望の方は、
電話のみでお申し込みください。

その他の内容

- ・ 軽運動 正しい歩き方、筋力トレーニング等。
参加者プレゼントあり。
- ・ 健康教育 ウォーキングの効果やフレイル予防に関すること
- ・ その他 スマホ教室「歩数計アプリを使う」
歩数計アプリの使用方法を知る。



参加者
プレゼント
あり！



準備物 (当日は以下をご持参ください)



動きやすい
服装



スマートフォン

マイナンバーカード



申込はこちら



お問い合わせ
(お申込み先)

柴田町役場 健康推進課
0224-55-2160
(受付時間：平日 8:30~17:15)

右の二次元コードもしくは柴田町ホーム
ページからメール申込が可能です。
Email: health@town.shibata.miyagi.jp