

弘前市みんなの
メタボ対策
チャレンジ!

Quality of life health check

QOL 健診

ひとまち
健康都市
弘前

健康プログラム

弘前市民限定【QOL健診】と【食事と運動2つの健康プログラム】に参加してみませんか?

さあ、はじめよう!みんな一緒に楽しく健康づくり!

ぜんぶ無料です。

ALL FREE
無料



ジョナゴールドも 応援します!!

2月と5月に実施する
QOL健診と健康プログラムセミナーのあとは

ミニライブも開催♪

参加者特典 オリジナル
リストバンドをプレゼント!



※画像はイメージ

イベント
1回目

2/21土

13:00～17:30頃

- ①旧弘前偕行社にてQOL健診(簡易型)
- ②KEEP THE BEATにて【健康プログラムセミナー&ジョナゴールドミニライブ】

セミナーにはジョナゴールドも
参加します!



食事 カゴメ(株)提供

身につけよう、
あなたの「野菜習慣」

管理栄養士によるセミナーに加え、
ベジチェック®を活用し野菜摂取を習慣付け



運動 セントラルスポーツ(株)提供

カラダupdate

セントラルフィットネスクラブ弘前に
週1回以上通ってカラダづくり。

※詳しくは裏面をご覧ください。

イベント
2回目

5/2土

13:00～17:30頃

- ①HIRORO 3FにてQOL健診(簡易型)
- ②HIRORO 4Fにて【健康プログラムセミナー&ジョナゴールドミニライブ】

セミナーにはジョナゴールドも
参加します!

限定
50名様

応募
条件

- ①弘前市民の方
- ②19歳以上の方(2026年2月21日時点)
- ③2月21日(土)・5月2日(土)の2回のイベントに参加できる方
- ④食事と運動2つの健康プログラムに約2カ月チャレンジできる方

募集期間:2026年1月23日(金)～

まだまだ受付中!!
2月9日(月)まで
募集延長!

お申し込みはコチラ



参加に関する結果は
12日までにご案内します。

●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

●問い合わせ先／弘前市みんなのメタボ対策チャレンジ事務局 ●TEL／050-8894-2475【平日10:00～17:00(土日祝のぞく)】 ●Mail／info@hirosakimetabo.jp

※本事業は、弘前市が実施する「弘前市メタボリックシンドローム予防・改善事業」として行われます。



QOL健診は、その場で結果をお渡しします。また、測定に基づいた結果説明を受ける事ができるので、すぐに気付きに基づいた行動を起こすことができます。

ALL FREE
無料



今回のイベントでは上記5項目の健診を行います(簡単な問診もあり)。

- ・QOL(ウォリティ・オブ・ライフ)とは、「生活の質」のこと、「その人らしく充実した生活を送る」という意味です。
- ・QOL健診は、弘前大学が開発したコンパクト型の健診+健康プログラムパッケージです。

食事プログラム：カゴメ(株) 提供



「身につけよう、あなたの『野菜習慣』」

日々の食生活で不足しがちな野菜。野菜の摂り方のコツをカゴメの管理栄養士が伝授するセミナーと、それをゲーム感覚で実践する約2カ月のプログラムで、おいしく・楽しく野菜摂取量をアップしていきましょう!

ALL FREE
無料

概要 & 特徴

- 1 野菜をよりたくさん食べる習慣を身につけるプログラムです。
- 2 食生活改善セミナーで、野菜摂取をおいしく・楽しく増やすコツを知ることができます。
- 3 野菜たっぷりの食生活ができているかを「ベジチェック®」でチェックし、その値をどのくらい上昇させられるか、チーム対抗で競います。優秀チームには賞品のプレゼントも!
- 4 サポートアイテムとして、野菜ジュース36本を進呈!



私たちは「自然を、おいしく、楽しく。」というスローガンの元、自然の恵みのおいしさと栄養価を最大限に活かした商品や、食と健康に関する情報発信を通じて、健康で豊かな食卓に貢献していきます。

運動プログラム：セントラルスポーツ(株) 提供



「カラダupdate」

続けられるかな?効果が出るかな?そんな不安もセントラルスポーツにお任せください!無理はせず、マイペースでOKです。まずは軽い運動から始めてみましょう!

期間中(約2カ月)、
セントラルフィットネスクラブ弘前を
無料でご利用いただけます!



ALL FREE
無料

弘前駅徒歩1分の
好立地!
駐車場もございます。

概要 & 特徴

- 1 期間は約2カ月間。週1回(週2回をめど)のジム通い、トレーニングを実践。
- 2 トレーニングメニューは個別に作成。効果的かつ効率的な運動を目指せます!
- 3 初めての方もご安心ください。器具の使い方やカウンセリングにてスタッフがサポート。
- 4 カウンセリングの機会の他にも、営業時間内ならご利用OK。(1日1回、滞在時間3時間まで)
- 5 期間中は、エアロビクスやヨガをはじめとしたグループレッスンへのご参加や、プールやサウナのご利用もOK!楽しみながら運動習慣を身につけましょう!



私達セントラルスポーツは国内スポーツクラブの先駆者として、創業56年を迎えました。
これまで培った健康、痩身の運動ノウハウを盛り込み、皆様に適切な運動を提供いたします。