

弘前市みんなの/  
メタボ対策  
チャレンジ!

Quality of life health check

ひとまちも  
健康都市  
弘前

# QOL健診 × 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±

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!

約2か月間  
食事と運動2つの  
健康プログラム実践



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±

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か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!

お申し込みはこちら/



参加に関する結果は  
12日までにご案内します。

Quality of life health check



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、すぐに気づきに基づいた行動を起こすことができます。

ALL FREE  
無料



内臓脂肪



血圧



体組成



立ち上がり



野菜摂取量  
(ベジチェック®)

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(クオリティ・オブ・ライフ)とは、「生活の質」のことで、「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!



弘前駅徒歩1分の  
好立地!  
駐車場もございます。

ALL FREE  
無料

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、瘦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。