

弘前市民限定

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 × 健康プログラム

※QOL健診は弘前大学の登録商標です。

イベント
開催日

6/13(土) 13:00~
17:00頃

会場

HIRORO(ヒロロ)3F・4F

その場でわかる健康チェック
【QOL健診】

楽しく続ける2ヶ月の
食事と運動の
健康プログラム



すべて
無料!

りんご姫も応援します!!

参加者限定

ミニライブも開催!

6/13から始める2ヶ月の健康プログラム



週1回以上
ジム通いに
チャレンジ!

期間中
(約2ヵ月)

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!

野菜たっぷりの
食生活が
できているかを
「ベジチェック®」で確認。



週1回以上
ベジチェック®に
チャレンジ!

サポートアイテムとして、野菜ジュース
36本無料で進呈!



応募
条件

- 1 弘前市民の方
- 2 19歳以上の方(2026年6月13日時点)
- 3 食事と運動2つの健康プログラムに約2ヵ月チャレンジできる方
- 4 指定のアプリをダウンロードし、携帯電話(スマートフォン)をご利用できる方

お申し込みはコチラ▼

応募多数の場合は抽選に
なる場合がございます。



お申し込みは2026年6月7日(日)まで!

●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

イベント
開催日

6/13[±]

13:00～17:00頃

※詳しい集合時間等は別途ご案内します。

会場 **HIRORO(ヒロロ)** 3F イベントスペース①および 4F 弘前市民文化交流館ホール②③

- ①その場でわかる健康チェックQOL健診でカンタン測定
- ②りんご娘と一緒に学ぼう!
今日から始める食事と運動 健康セミナー&ガイダンス
- ③参加者だけの特典!りんご娘ミニライブ



セミナーも
りんご娘も参加します!

1

その場でわかる健康チェック QOL健診でカンタン測定

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、すぐに気付きにに基づいた行動を起こすことができます。*QOL健診は弘前大学の登録商標です。

すべて
無料!

所要時間
約30分



内脏脂肪



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)。

2

6/13から始める2ヶ月の健康プログラム内容のご紹介

すべて
無料!

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。6月13日は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等(約60分)開催。

週1回以上
ベジチェック®に
チャレンジ!



- ★サポートアイテムとして、野菜ジュース36本無料で進呈!
- ★野菜たっぷりの食生活ができているかを「ベジチェック®」で確認。
- ★「ベジチェック®」の値をどのくらい上昇させられるか、参加者同士チーム戦。2ヶ月後優秀チームにはカゴメから素敵な賞品をプレゼント!

運動プログラム

セントラルスポーツ(株) 提供

「カラダupdate」



どんな不安もセントラルスポーツにお任せ!無理はせず、マイペースでOK、まずは軽い運動から始めてみましょう!



週1回以上
ジム通いに
チャレンジ!

期間中(約2ヵ月)、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。

- ★週1回以上のジム通いにチャレンジ!
- ★初めての方も安心、トレーニングメニューは個別に作成、カウンセリングにてスタッフがサポート。(1日1回、滞在時間3時間まで期間中何回でも利用可能!)
- ★プログラム参加期間中は、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!

そして...

2ヶ月健康プログラムを頑張っ^てチャレンジできた方には素敵なプレゼントも!

詳しくは6月13日イベント時にご案内します!