

プレミアム 朝市

7月21(日)

6:00~13:00

新鮮な農産物の購入もできます。

場所：弘前駅前公園ほか

青森県弘前市駅前町 103-1

イベント 1

場所：ブロッサムホテル弘前 1F
時間：7:00~13:00 (最終受付 12:30)
(10:00~11:00を除く)

Quality of life health check
QOL健診

身体と意識が
変わる!

QOL 健診(簡易型)について

メタボ ロコモ 生活習慣
にフォーカスした測定を実施!

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、健康への関心が高まります。

お申込みはこちらから

今回はこの QOL 健診(簡易型)を
無料で受けることができます!!



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
※当日は動きやすい服装でお越しください。

QOL 健診を受けられた方には
もれなくプレゼント!

朝市会場
もらえる
引換券

光る!
オリジナル
うちわ作り
体験



※QOL 健診は弘前大学の登録商標です

イベント 2

水遊び

開催時間 7:00~11:50



イベント 3

アンブレラスカイ作り
ワークショップ

開催時間 7:00~13:00

イベント 4

ラジオ体操

開催時間 6:00~

参加者には
アイスクンディ
プレゼント!

イベント 5

クリーンウォーク

開催時間 8:00~

街をキレイにしながら
楽しくウォーキング?
ウォーキングが終わったら
おいしい



ドリンク 1杯
プレゼント!

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、弘前市が実施する「健康とまちのにぎわい創出事業」として行われます。