

昨年11月に開催した「健康道場」の様子。準備体操が行われ、参加者が体を温めた



楽しく健康を学んで

ヒロロで「健康道場」企業ブース初設置

冬の健康イベント、「しまじろうの健康道場」が9日、弘前市のヒロロ3階イベントスペースで開かれる。弘前大学の中路重之特任教授や、料理研究家の浜内千波さんによる講座のほか、花王やハウス食品、カゴメなどさまざまな企業によるブースで、楽しく健康について学ぶイベント。

冬の前、運動不足解消や、市民の健康力向上を根付かせようという弘前大学COOエブロジエクトの取り組みの一つ。ベネッセやウエハランス、ヒロロが企画した。

開催時間は午後0時45分～午後3時半。午

冬の前、運動不足解消や、市民の健康力向上を根付かせようという弘前大学COOエブロジエクトの取り組みの一つ。ベネッセやウエハランス、ヒロロが企画した。

開催時間は午後0時45分～午後3時半。午

シグマ測定や血流の測定体験で「冷え」予防を学ぶことができる体験会、ローソンのサンドイッチ試食会なども行う。

中路特任教授は「冬を健康で楽しく乗り切るというイベント。健康づくりのきっかけや町の活性化につながるよう期待したい。家族や友人と気軽に参加してほしい」と話している。11月から8週間にわたり開催したウォーキングスタンプラリーの参加者は、チャレンジャーとして表彰を受けられる。

(成田真由美)