

佐世保けんこうウィーク メニュー一覽

食

協力企業・団体	日時	場所
株式会社 エレナ	18日(土)~26日(日)	市内の(株)エレナ14店舗
内容		
<p>健康に配慮した3種類の弁当と12種類の惣菜を販売します</p> <p>◆健康バランス弁当 3種類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランスのとれたお弁当です ・塩分3g以下、500キロカロリー以下 <p>白身魚のレモンあん弁当 330円 手作り豆腐ハンバーグ弁当 420円 照り焼きチキン弁当 500円</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>◆栄養たっぷり惣菜 12種類 ※店舗によって販売する種類が異なります</p> <ol style="list-style-type: none"> ①カルシウムたっぷりメニュー 【カルシウム210mmg以上】 貝沢山ひじき煮 / 小松菜にびたし / わかさぎ南蛮 ②鉄分たっぷりメニュー 【鉄分3.6mmg以上】 鶏肝煮 / ほうれんそうゴマ和え / ほうれんそう白和え / ひじきサラダ ③野菜たっぷりメニュー 【野菜120g以上】 皿うどん / ビーフン / 野菜炒め / ロールキャベツスープ / 温野菜サラダ 		

協力企業・団体	日時	場所
定食屋百菜 旬	18日(土)~26日(日)	相浦店(川下町200-1) 佐世保サンクル店 (サンプラザアーケード内)
内容		
<p>ヘルシーメニュー販売 ※とろとろヘルシー丼定食/ベジタブル丼定食/百菜膳など</p>		

協力企業・団体	日時	場所
レストラン庄屋市役所食堂	21日(火)、22日(水)	八幡町1-10 佐世保市役所内・地下1階
内容		
<p>期間限定オリジナルヘルシー丼販売 ※数量限定</p>		

	協力企業・団体	日時	場所
4	ステーキnobu	18日(土)~26日(日)	上京町6-23 1F
	内容		
ヘルシーメニュー販売 ※熟成赤身肉のご提案			

	協力企業・団体	日時	場所
5	ハウステンボス 健康レストラン オーラ-AURA-	18日(土)~26日(日)	ハウステンボス 【入場料不要】
	内容		
<p>医食同源の考えに基づいたビュッフェレストラン</p> <p>◆バランスとれた美味しい食事をとることでカラダの中から健やかなパワーを。</p> <p>◆「健康レストラン オーラ」では、そんな医食同源の考えにもとづく料理を提供しています。</p>			
			
ながさき地産地消こだわりの店			

	協力企業・団体	日時	場所
6	旬のお野菜レストラン マリナホリデイ	18日(土)~26日(日)	湊町5-24 クインテッサホテル佐世保1F
	内容		
<p>無農薬・有機野菜・地元の旬野菜が楽しめるバランスの良いバイキングご提供</p> <p>◆無農薬・有機野菜・地元の旬野菜を使った手作り料理</p> <p>◆存分に楽しめるバイキング・ビュッフェスタイル</p> <p>◆価格もリーズナブル</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ・有機野菜をふんだんに使用した和洋折衷様々な料理を、ビュッフェ形式でお楽しみいただけます。 ・当店でご提供する料理は、生産履歴の分かる野菜や食材を使用し、全て店内で調理しておりますのでご安心ください。 ・佐世保で採れた新鮮な野菜は栄養価が高く、味も格別です。 ・小さなお子様から高齢者の方まで安心してお召し上がりいただくことが可能です。 ・1日30品目のバランスの良い料理をご用意しておりますので、適切な量を少量ずつバランスよく食べられます。 			
			

運動

協力企業・団体	日時	場所
ミズノウェルネスショップ 佐世保	18日(土)~26日(日)	本島町3-5 (四ヶ町アーケード内)
内容		
7	<p>◆足型測定+商品購入で特別サービス! 専門知識を持ったフットケアトレーナーが お客様の特征に合ったシューズやインソール選びを サポートいたします</p>	
		

協力企業・団体	日時	場所
S.Bフィットネス 佐世保店	18日(土)~26日(日)	万津町7-36
内容		
8	<p>佐世保けんこうウィークの開催(11/18~11/26) 超高性能! 体組成分析! In Body!!</p> <p>期間中「佐世保けんこうウィーク」の合言葉で、 施設利用 + In Body測定がセットで 500円に!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●すべての施設、レッスンプログラムもご参加いただけます ●1日10名様までとさせていただきます。 ●施設を初めてご利用の方が対象となります。 ●ご利用は、16歳以上の方に限らせていただきます。 ●いれずみ、タトゥーがある方はご利用いただけません。 	
		
		

協力企業・団体	日時	場所														
スポーツクラブ ルネサンス佐世保	18日(土)~26日(日)	名切町2-38														
内容																
9	<p>◆お試し体験会 「佐世保けんこうウィーク」で予約すると、体験料が0円になります(1回のみ) ※各定員がございます ※要予約(TEL:25-4711) ※詳しくはホームページまで (http://7410.s-re.jp/)</p> <p>【体験メニュー】</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>大人) ※15才以上</th> <th>ジュニア)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 フィットネス体験</td> <td>1 スイミングスクール</td> </tr> <tr> <td>2 スイミングスクール体験</td> <td>2 テニススクール</td> </tr> <tr> <td>3 テニススクール体験</td> <td>3 キッズダンススクール</td> </tr> <tr> <td>4 社交ダンス体験</td> <td>4 キッズピクス</td> </tr> <tr> <td>5 ピラティススクール</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6 リフレッシュングプールスクール</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		大人) ※15才以上	ジュニア)	1 フィットネス体験	1 スイミングスクール	2 スイミングスクール体験	2 テニススクール	3 テニススクール体験	3 キッズダンススクール	4 社交ダンス体験	4 キッズピクス	5 ピラティススクール		6 リフレッシュングプールスクール	
大人) ※15才以上	ジュニア)															
1 フィットネス体験	1 スイミングスクール															
2 スイミングスクール体験	2 テニススクール															
3 テニススクール体験	3 キッズダンススクール															
4 社交ダンス体験	4 キッズピクス															
5 ピラティススクール																
6 リフレッシュングプールスクール																

協力企業・団体	日時	場所
エコspa佐世保、 ミルクボーイ(22日のみ)	22日(水) 9:15~10:00 ※健康測定会は、 10時開始	大塔町1036-1 (東部クリーンセンター敷地内)
	24日(金) 9:15~10:00	
内容		
<p>水中運動教室とお灸体験教室を、通常1,240円のところ620円で体験できます ※22日(水)は10時から、ミルクボーイによる健康測定会も実施！ ★要事前申込(TEL:20-1012)</p>		
	①水中運動教室	②お灸体験教室
日時	11/22(水) 9:15~10:00 ※10時以降「温泉・トレーニング室」が利用できる。	11/24(金) 9:15~10:00 ※10時以降「プール・温泉・トレーニング室」が利用できる。
料金	「入場料620円」+「体験レッスン料620円」で1,240円を、今回は「620円」で実施。	
場所	エコspa佐世保 プール	大娯楽室
定員	15名	10名
内容	水中ウォーキング、筋力トレーニング、 脳トレーニングなど。	お灸の正しい使い方を学ぶ教室。 ※教室では、市販のお灸を使用する。
参加受付	※お電話にてお申込みください。 ※定員に達し次第受付終了いたします。	※お電話にてお申込みください。 ※定員に達し次第受付終了いたします。

協力企業・団体	日時	場所
ビートスイミングクラブ	18日(土)~26日(日)	佐世保プール (卸本町283)
		相浦プール (相浦町1405-7)
		B-line! 佐世保(女性限定) (卸本町283)
内容		
<p>体験無料 ※先着10名様限定 ★要事前申込 佐世保プール(TEL:33-8178) 相浦プール(TEL:48-5456) B-line! 佐世保(TEL:33-8202)</p>		 

協力企業・団体	日時	場所
街角フィットネスエクサス	18日(土)~26日(日)	常盤町8-8(富士ビル2F)
内容		
<p>けんこうウィーク無料運動コース(40分)を実施！ ★要事前申込(TEL:26-0301) ※施設を初めてご利用になる方に限ります</p>		

協力企業・団体	日時	場所																																										
佐世保市温水プール	18日(土)、 20日(月)~25日(土) (曜日別にレッスン設定)	平瀬町無番地																																										
内容																																												
<p>利用料金のみ(高校生以上440円)で、15種類の無料レッスンが受講できます</p> <p>※当日、フロントで受付の際に、「健康サセボーン」とお伝えください ※事前申込は不要です</p> <p>【無料レッスンメニュー】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>メニュー</th> <th>時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18日(土)</td> <td>はじめて4泳法</td> <td>19:00-19:30</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">20日(月)</td> <td>水中ウォーキング&ストレッチ</td> <td>10:00-10:30</td> </tr> <tr> <td>はじめてクロール</td> <td>11:00-11:30</td> </tr> <tr> <td>バタフライ<初級></td> <td>12:00-12:30</td> </tr> <tr> <td>アクアZUMBA</td> <td>13:00-13:30</td> </tr> <tr> <td>泳法クリニック</td> <td>19:30-20:00</td> </tr> <tr> <td>21日(火)</td> <td>水中ウォーキング&ストレッチ</td> <td>10:00-10:30</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">22日(水)</td> <td>アクアビクス</td> <td>11:30-12:00</td> </tr> <tr> <td>月替わりレッスン(シェイプアップウォーク)</td> <td>12:15-12:45</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">23日(木)</td> <td>シェイプアップウォーク</td> <td>10:00-10:30</td> </tr> <tr> <td>健康教室</td> <td>11:00-11:30</td> </tr> <tr> <td>クロール<中級></td> <td>12:00-12:30</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">24日(金)</td> <td>モーニングストレッチ</td> <td>10:00-10:30</td> </tr> <tr> <td>はじめて平泳ぎ</td> <td>12:30-13:00</td> </tr> <tr> <td>背泳ぎ<初級></td> <td>13:30-14:00</td> </tr> <tr> <td>25日(土)</td> <td>はじめて4泳法</td> <td>19:00-19:30</td> </tr> </tbody> </table>			日	メニュー	時間	18日(土)	はじめて4泳法	19:00-19:30	20日(月)	水中ウォーキング&ストレッチ	10:00-10:30	はじめてクロール	11:00-11:30	バタフライ<初級>	12:00-12:30	アクアZUMBA	13:00-13:30	泳法クリニック	19:30-20:00	21日(火)	水中ウォーキング&ストレッチ	10:00-10:30	22日(水)	アクアビクス	11:30-12:00	月替わりレッスン(シェイプアップウォーク)	12:15-12:45	23日(木)	シェイプアップウォーク	10:00-10:30	健康教室	11:00-11:30	クロール<中級>	12:00-12:30	24日(金)	モーニングストレッチ	10:00-10:30	はじめて平泳ぎ	12:30-13:00	背泳ぎ<初級>	13:30-14:00	25日(土)	はじめて4泳法	19:00-19:30
日	メニュー	時間																																										
18日(土)	はじめて4泳法	19:00-19:30																																										
20日(月)	水中ウォーキング&ストレッチ	10:00-10:30																																										
	はじめてクロール	11:00-11:30																																										
	バタフライ<初級>	12:00-12:30																																										
	アクアZUMBA	13:00-13:30																																										
	泳法クリニック	19:30-20:00																																										
21日(火)	水中ウォーキング&ストレッチ	10:00-10:30																																										
22日(水)	アクアビクス	11:30-12:00																																										
	月替わりレッスン(シェイプアップウォーク)	12:15-12:45																																										
23日(木)	シェイプアップウォーク	10:00-10:30																																										
	健康教室	11:00-11:30																																										
	クロール<中級>	12:00-12:30																																										
24日(金)	モーニングストレッチ	10:00-10:30																																										
	はじめて平泳ぎ	12:30-13:00																																										
	背泳ぎ<初級>	13:30-14:00																																										
25日(土)	はじめて4泳法	19:00-19:30																																										

協力企業・団体	日時	場所
西肥シルバーボウル	18日(土)~26日(日)	早岐1丁目13-11
内容		
<p>ボウリングは、誰でも楽しむことができるスポーツです！ 受付で「佐世保けんこうウィーク」とお申し出いただくと、貸靴代(300円)をサービスします。</p>		

協力企業・団体	日時	場所
えぼし高原ホースパーク	21日(火)、22日(水)、 23日(木・祝) 13:30から1時間程度	烏帽子町11
内容		
<p>体験乗馬・馬の手入れ講習付を1人1,500円で！</p> <p>◆体験乗馬 + 馬の手入れ講習 体験乗馬のみで2,000円のところ、講習付で1人1,500円</p> <p>★要事前申込 (TEL:76-7748) ※1日先着4名まで(2名以上で開催) ※体重70kg以内の方まで ※ヘルメット貸与 ※雨天中止 ※参加の際は、長ズボン・スニーカーでお越しください</p>		



測定

	協力企業・団体	日時	場所
16	あずま薬局	22日(水) 14:00~17:00	栄町5-5 (三ヶ町アーケード内)
	内容		
<p>【管理栄養士による食生活の相談及び体組成計や血圧計による測定】</p> <p>◆体組成計・血圧計の測定値をもとに、食生活についてのアドバイスや、毎日の献立の提案が受けられます。</p> <p>◆体組成計・血圧計の測定結果は お持ち帰りいただけます。</p>			
			

	協力企業・団体	日時	場所
17	井手薬局	18日(土)~26日(日)	栄町店 (栄町5-9) (三ヶ町アーケード内)
	内容		
<p>血圧や体組成データ (体脂肪率など) の簡易測定・管理</p>			
			

	協力企業・団体	日時	場所
18	そうごう薬局	18日(土)~26日(日)	小佐々店 (小佐々町黒石354-7) 早岐店 (権常寺町1524-5)
	内容		
<p>血圧や体組成データ (体脂肪率など) の簡易測定・管理</p>			
			

	協力企業・団体	日時	場所
19	総合型地域スポーツクラブ NPO法人 WillDo	18日(土)、 21日(火)~25日(土) 10:00~14:00	戸尾町5-1 (旧戸尾小学校内)
	内容		
<p>血管年齢測定を実施します</p> <p>◆測定器で、末梢血液循環の血流の機能状況を測定します。</p> <p>◆右手の人差し指を測定器のセンサーに軽く置くだけで測定できます。</p>			
			

協力企業・団体	日時	場所																						
ハウステンボス 健康の館	18日(土)~26日(日)	ハウステンボス 【要入場料・1DAYパスポート】																						
内容																								
<p>アトラクション感覚の楽しさ！？簡易検査から最先端検査やスキンケアまで</p> <p>◆年齢、性別、生活習慣、体質などによって健康づくりの効果的な方法は異なります。そこでまずは今の健康状態を確認！ 体組成や骨密度、血管年齢などのセルフチェック機器が並ぶコーナーで、家族や友だちと楽しみながらカンタンな検査を受けられます。</p> <p>※飲酒されている方、妊娠中の方、ペースメーカーご使用の方、中学生未満の方はご利用いただけません</p> <p style="text-align: center;">【1DAYパスポート対象の健康検査】</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>2回目以降、パスポートをお持ちでない方は900円</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">血圧・血流測定</td> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">骨健康度測定</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">あなたの血圧と生活習慣にかかわる血液の循環を年代レベルでチェック！！</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">あなたの骨健康度はA~Eランクのどれ？</td> </tr> </table> </div> <p style="text-align: center;">【パスポート対象外の健康検査】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">抗酸化力測定</td> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">肌年齢測定</td> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">脳年齢測定</td> </tr> <tr> <td style="font-size: small; padding: 5px;">唾液で抗酸化力を測定できます。1分以内であなたの健康バランスを確認することができます。</td> <td style="font-size: small; padding: 5px;">気になる肌年齢や肌の健康度が数分でわかります！</td> <td style="font-size: small; padding: 5px;">あなたの脳年齢はいくつ？モニター上の数字を推すゲーム感覚で判定可能！</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/></td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">血管年齢・ストレス測定</td> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">姿勢・身体動作分析</td> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">体組成測定</td> </tr> <tr> <td style="font-size: small; padding: 5px;">あなたの血管年齢とストレス度をチェック！！</td> <td style="font-size: small; padding: 5px;">身体の歪みやバランスで将来の姿まで予測！</td> <td style="font-size: small; padding: 5px;">体脂肪率や体重などの基本データもろん検査可能です</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/></td> </tr> </table>			血圧・血流測定	骨健康度測定	あなたの血圧と生活習慣にかかわる血液の循環を年代レベルでチェック！！	あなたの骨健康度はA~Eランクのどれ？	抗酸化力測定	肌年齢測定	脳年齢測定	唾液で抗酸化力を測定できます。1分以内であなたの健康バランスを確認することができます。	気になる肌年齢や肌の健康度が数分でわかります！	あなたの脳年齢はいくつ？モニター上の数字を推すゲーム感覚で判定可能！	料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>	料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>	料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>	血管年齢・ストレス測定	姿勢・身体動作分析	体組成測定	あなたの血管年齢とストレス度をチェック！！	身体の歪みやバランスで将来の姿まで予測！	体脂肪率や体重などの基本データもろん検査可能です	料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>	料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>	料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>
血圧・血流測定	骨健康度測定																							
あなたの血圧と生活習慣にかかわる血液の循環を年代レベルでチェック！！	あなたの骨健康度はA~Eランクのどれ？																							
抗酸化力測定	肌年齢測定	脳年齢測定																						
唾液で抗酸化力を測定できます。1分以内であなたの健康バランスを確認することができます。	気になる肌年齢や肌の健康度が数分でわかります！	あなたの脳年齢はいくつ？モニター上の数字を推すゲーム感覚で判定可能！																						
料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>	料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>	料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>																						
血管年齢・ストレス測定	姿勢・身体動作分析	体組成測定																						
あなたの血管年齢とストレス度をチェック！！	身体の歪みやバランスで将来の姿まで予測！	体脂肪率や体重などの基本データもろん検査可能です																						
料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>	料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>	料金 <input style="width: 80%;" type="text" value="700円"/>																						

20

集合イベント

	<p>26日(日) 11:00~15:00 中央公民館(常盤町6-1) 講堂</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ロコモティブ・シンドローム測定(三和ニューテック/大日本印刷) ●ながらトレーニング(ミズノ) ●メタボリックと骨の無料測定(ミルクボーイ)など
21	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  <p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">歩くだけでわかっちゃう!?</p> <p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">歩行状態からロコモまでらくらく計測</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; font-size: x-small;"> <p>ご利用について</p> <ul style="list-style-type: none"> ○フィットネスクラブ・スポーツクラブ ○ドラッグストア・調剤薬局 ○ショッピングセンター <p>健康イベント、健康サービス、介護予防教室、運動指導などでご利用いただけます。</p> </div> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>