

動

DOU
体験割引など
特典がいっぱい!



やまんだ倶楽部
総合型地域スポーツクラブやまんだ倶楽部
はヨガ・貯筋運動など50種目の無料体験が
1回だけできます。【要予約】
春日町18-31(やまんだクラブハウス)
お問い合わせ：090-8229-7763



ビートスイミング
スイミングレッスン体験 通常540円(税込)
のところ予約で「けんこうマンスで知りま
した」と伝えると体験料無料。【要予約】
卸本町283(ビートスイミング佐世保プール)
お問い合わせ：0956-33-8178



S.B. フィットネス 佐世保店
特別割引!施設利用&InBody測定を500
円で。※16歳以上で初めてご利用の方限定
※InBody測定は期間中1回限り
佐世保市万津町7-36 7F~9F
お問い合わせ：0956-23-6177



させぼパール・シー
シーカヤック体験(所要時間約45分)
1人乗り520円/2人乗り1,030円
事前予約も可能です。
九十九島パールシーリゾート内マリナー
お問い合わせ：0956-28-1999



NPO法人 Will Do
総合型地域スポーツクラブNPO法人Will
Doではヨガ・エアロなど70種目の無料体
験が1回だけできます。【要予約】
戸尾町5-1(旧戸尾小学校内クラブハウス)
お問い合わせ：0956-25-9373



スポーツクラブネネ 佐世保
約10分で筋肉量や脂肪の測定と測定結果に
基づいた運動や食事のアドバイスをいたし
ます。【要予約】(1時間2名限定)
名切町2-38
お問い合わせ：0956-25-4711



西肥シルバーボウル
受付で「佐世保けんこうマンス」と申し出
いただくと、貸靴代(300円)をサービスし
ます。
早岐1丁目13-11
お問い合わせ：0956-38-4141



エステサロンチャーム
限定割引①遠赤外線ドームサウナ50分1,3
00円→1,000円②心のデトックス60分5,0
00円→3,000円(電話・ZOOMのみ)
川下町470-3 みどりハイイツC-2
お問い合わせ：0956-47-2930



ヘルストロン
ヘルストロン(医療器具)に無料で体験で
きます。血流の流れが良くなり、頭痛、肩
こり、不眠、便秘が緩解します。
下京町10-17(下京店)
お問い合わせ：0956-31-3434



街角フィットネスエクサ
けんこうマンス無料運動コース(40分)
【要予約】
※施設を初めてご利用になる方に限ります。
常盤町8-8(富士ビル2F)
お問い合わせ：0956-26-0301



佐世保市体育協会
はじめて県北トレーニング室を利用される
方は無料体験可!職員が機器の使い方やト
レーニング方法を教えます。【要予約】
天満町1-27(長崎県立総合体育館)
お問い合わせ：0956-23-0010

※掲載店舗の定休日や営業時間の詳細は店舗までお問合せ下さい。

健康アプリ 健康サセボーン 登場!

歩いて健康ポイントを貯めるとプレゼントがゲットできる
健康アプリが登場しました!
楽しみながら健康になれちゃうアプリ!
まずは無料ダウンロードしてね♪

iPhone版



Android版



今すぐダウンロード!
左のバーコードを読み取って
アプリをダウンロードしてく
ださい。

健康サセボーン



第3回 佐世保けんこうマンス

2019年
11月1日(金)
~30日(土)

「食」「測」「動」を
意識した生活をしよう

食

測

動



共催：佐世保市健康寿命延伸推進協議会・佐世保市

【お問い合わせ先】佐世保市保健福祉部健康づくり課 TEL：0956-24-1111 (代表) [内線 5531]



食 SHOKU

ヘルシーで健康的な
食事をしよう！



Restaurant 空 " Kuu " 万津店
健康プレート：体喜ぶ「低カロリー、減塩
抗酸化」佐世保市認定の健康促進メニュー
薬膳スープカレーを提供します。

万津町7-8
お問い合わせ：0956-59-6676



佐世保第一ホテル
おすすめランチ¥880（デザート、コーヒ
ー付）新鮮なお刺身、季節の小鉢4品の
ヘルシーでお得なランチを提供します。

三浦町4-4
お問い合わせ：0956-22-7486



えがお
体に優しい手作りパンを提供します。
（血糖値を急上昇させにくいパンもあります）

大野町75-8
お問い合わせ：0956-37-9447



あいちゃんのお惣菜店
自家菜園・旬の野菜を使い、食べる方のこ
とを考えた全て手作りのお弁当（注文は電
話にて）『とれたて処』でも販売しています。

折橋町3-9
お問い合わせ：080-2710-1233



お山の地球屋
放牧隊のカツカレーセット（自家菜園・地
元野菜をたっぷり使用。焚火・囲炉裏で
じっくり仕込んだ一品。ご飯はかまど炊き）

世知原町栗迎349
お問い合わせ：0956-80-3045



菜食ランチカフェ光彩
おまかせ採食ランチ・雑穀パンランチ（腸
内環境を整えて免疫力を上げる腸活ランチ）
天然食材・発酵玄米使用。

蒲川内町691-13
お問い合わせ：0956-39-1615



注連蔵
佐世保産のこんにやくを使ったヘルシー料
理を提供します。

下京町4-13
お問い合わせ：0956-23-3933



ソエルト
麺、食べる甘酒・甘酒アイス（無添加国産
麺使用）・腸もみ 11 月限定 チラシ見た方
10%OFF（要予約）・メディカルアロマ。

大野町75-8
お問い合わせ：0956-37-9447



パルパンペーカリー
天然ハーブ酵母の手作りパン、野菜・くだ
ものを手軽に摂取できるオリジナルスム
ージーを提供します。（健康マンス特別レシピ！）

矢峰町192-5
お問い合わせ：0956-40-8204



明治ミルクボーイ
体内環境づくり応援します「明治ロコケア
1週間分プレゼント」お電話ください。
お届けします。（先着 100 名）

大塔町1750-1
お問い合わせ：0120-347-746



カフェ食堂 3 PIECE
バランスよく食べれるランチ・ディナーブ
レートを提供します。

大湯町182-5
お問い合わせ：0956-55-8451



ムギハン +plus
地野菜と季節のトッピングを合わせたカッ
テージチーズのパワーサラダランチ（100
0円 / 税込）を提供します。

島瀬町9-15
お問い合わせ：0956-22-0711



フラットリア・チタ
1日に必要な野菜のうち1/2の野菜が取れ
るサラダランチを提供します。

下京町4-4 3F
お問い合わせ：0956-23-3933



Dining&Bar MOON DINER
おつまみ感覚で自然と野菜を摂取できる
『おつまみサラダ』野菜が苦手な方でも美
味しく食べられるように工夫しております。

上京町5-1
お問い合わせ：0956-88-7052



キッチン花菜
家庭の奥さんのように健康を考えた手作り
弁当。佐世保市健康づくり応援の店。
（ご注文はお電話にて）

宮田町16-14小川ビル1F
お問い合わせ：0956-25-1952



コスタ九十九島
～海カフェ&レストラン～
期間限定オリジナル健康メニューを提供し
ます。

九十九島パールシーリゾート内
お問い合わせ：0956-28-4115



Calico Coffee
生豆からのこだわり自家焙煎珈琲。
（ダイエット効果、善玉コレステロールを
増やすなど体にいい効果）

大野町75-8
お問い合わせ：0956-37-9447



九州電力佐世保営業所
おからのパウダーを使ったヘルシーメニ
ューのIH体験会を毎週水曜に開催します。
【要予約】各日先着5名様限定。

福石町4-12
お問い合わせ：0120-986-402



エレナ
ワンプレートで野菜たっぷり！カラフル
オムライスを提供します。

佐世保市内エレナ14店舗
お問い合わせ：各店舗



Esu and Kei.
鹿肉のグラージュ・グルテンフリーパスタ
添。（高タンパク低脂肪の肉使用）現代人
に不足しがちなタンパク質を摂取しよう！

天満町2-17
お問い合わせ：0956-24-6650



蜂の家
マテ茶鶏のレモンステーキ（¥680+税）栄
養たっぷりのマテ茶鶏をしようしたヘルシー
メニュー。

栄町5-9
お問い合わせ：0956-24-4522



あごらーめん本舗
油分ほぼ0%のおごだしスープに野菜多め
のヘルシーなあごらーめんを提供します。

九十九島パールシーリゾート内
お問い合わせ：0956-28-7775



ニーラカマル
新鮮な生のハーブ、搾りたてのレモンやラ
イムを使用したタイ料理を提供します。

松川町17-17-2F
お問い合わせ：0956-25-5077



カレーハウス西風
「野菜カレー」はその名の通り野菜のみを使
用したカレーを提供します。

船越町386-4
お問い合わせ：0956-55-3238



麦わら帽子
九州産大豆「フクユタカ」を100%使用し
た手作り豆腐を提供します。
濃厚な大豆のうまみが感じられます。

上本山町927
お問い合わせ：0956-40-5600



健康レストランオーラ -AURA-
「ながさき地産地消認定の店」であり、医
食同源の考えに基づいたビュッフェレスト
ラン。【入場料不要】

ハウステンボス
お問い合わせ：0570-064-110



fruits CRAFT
新鮮な季節のフルーツを使ったフルーツジ
ュースを販売しています。

下京町10-7 太陽シネマビル1F
お問い合わせ：070-4777-2290

測
SOKU

店舗で簡単・健康
チェックをしよう！



明治ミルクボーイ
エコスパ佐世保で健活！
健康測定：ロコモ度、骨密度、体成分測定。
特典：「明治製品3本」（各日先着20名）

大塔町1036-1(エコスパ佐世保休憩室)
お問い合わせ：0120-347-746



そうごう薬局 小佐々店
血圧測定、血管年齢測定ができます。

小佐々町黒石354-7(小佐々店)
お問い合わせ：0956-41-3171



やまんだ倶楽部
体組成計測定！北地区公民館まつり(3日)
大野公民館まつり(10日)時に各会場(3日
はやまんだクラブハウス)で測定します。

春日町18-31(やまんだクラブハウス)
お問い合わせ：090-8229-7763



マリナホリデイ
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。

湊町5-24(クインテッサホテル佐世保1F)
お問い合わせ：0956-23-8766



庄屋
ヘルシーメニューを提供します。
九菜膳・若鶏の黒酢炒め定食など。

指方町25-109(針尾バイパス店)江迎町赤坂
168(江迎本店)大塔町14-22(イオン大塔店)



RE PORT
野菜たっぷりスープランチ「西海パークと
キャベツのアリゴソース /1200円(税別)」
(11:30-15:00のランチタイム限定)

万津町2-12-1F
お問い合わせ：0956-23-1120



Ohana Cafe
栄養価が高く、美容や健康に良いと言われ
る“スーパーフード”のアサイーをたっ
ぷり使ったカレーを食べることができます。

塩浜町7-9
お問い合わせ：080-9107-1087



ハウステンボス 健康の館
健康状態をアトラクション感覚で楽しく気
軽に健康チェック。
【要入場料・1DAYパスポート】

ハウステンボス
お問い合わせ：0570-064-110



井手薬品株式会社 井手薬局
血圧、心電、体成分測定ができる「ヘルス
ステーション」を設置しています。

栄町5-9(栄町店)
お問い合わせ：0956-23-3293



そうごう薬局 早岐店
血圧測定ができます。

権常寺町1524-5(早岐店)
お問い合わせ：0956-27-5301



NPO 法人 W i l l D o
総合型地域スポーツクラブ NPO 法人 Will
Do では血圧年齢測定（右手人差し指で測
定）も実施しています。

戸尾町5-1(旧戸尾小学校内クラブハウス)
お問い合わせ：0956-25-9373