



発信年月日：平成29年10月13日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-33-3021
市民福祉部 健康増進課	松尾 充子	健康推進係 吉田 佳代子		FAX 0837-33-3022
件名	「長門市健康づくりのつどい」ノルディックウォーキング教室参加者募集			

長門市では毎年、健康ながと21推進協議会が中心となり、市民参加型のイベントを開催することで、健康づくりの重要性をアピールし、市民の健康に対する意識の高揚を図っています。今回は、より効果的に楽しみながら運動を体験する場として「ノルディックウォーキング教室」を開催し、現在参加者を募集していますので、告知等のご協力をお願いします。

記

- 日時 平成29年10月28日(土) 10:00～12:00 (受付開始9:30)
- 場所 ながと総合体育館 (ルネッサながと)
※実践ウォーキングはルネッサながと周辺を歩きます (雨天時は体育館)
- 主催 健康ながと21推進協議会
(共催：長門市 後援：山口県長門健康福祉センター)
- 内容
 - ノルディックウォーキング教室
10:00～ 開会式
10:15～ ノルディックウォーキング実技講習と実践
講師 日本ノルディックウォーキング協会インストラクター
(株) エスエスケイ 志谷 明宏 氏
11:50～ 閉会式
 - 体験・展示 9:30～13:00
 - 健康チェックコーナー
会場内に各種健康測定機器を設置 (血管年齢、骨密度、体組成、脚筋力、血圧等)
 - 食育コーナー
長門市減塩マップの展示、第1回ながとお料理コンクール入賞作品レシピ展示、長州黒かしの試食配布
 - 展示コーナー
がん予防・たばこの害・歯の健康・地域医療に関する展示
- 持参物 屋内シューズ、タオル、飲み物、屋外で運動できる服装
専用のポールをお持ちの方はご持参ください
- 申込方法 電話またはFAXにて申し込んでください (住所、氏名、年齢を連絡)
※当日参加もできます
長門市健康増進課健康推進係 TEL 0837-23-1132 FAX 0837-23-1168

ノルディック ウォーキング教室

～講座&実践ウォーキング～

ノルディックウォーキングとは、両手にポールを持って歩くことで、腰や膝に負担をかけず、通常のウォーキングに比べ運動効果を高めることができる運動です。

とき **10月28日(土)**

10:00～12:00
(9:30～受付開始)

ところ **ながと総合体育館 (ルネッサながと)**

※実践ウォーキングはルネッサながと周辺で実施

講師 **日本ノルディックウォーキング協会
インストラクター
(株)エスエスケイ 志谷 明宏 先生**

さあ、一緒に
ノルディック
ウォーキング
を始めましょう！



体験・展示 (9:30～13:00)

健康チェックコーナー

血圧測定 血管年齢測定 骨密度測定
体組成測定 (体脂肪・筋肉量) 握力 等
測定だけでもぜひどうぞ

食育コーナー

長門市減塩マップの展示
地産地消おいしい試食配布
(長州黒かしのやきとり)



健康づくりコーナー

がん予防・たばこの害・歯の健康に関する展示

地域医療コーナー

地域医療の現状等に関する展示

問い合わせ先

長門市保健センター

TEL 23-1132 FAX 23-1168

定員 100名

申込方法 電話又はFAXにてお申込み (住所、氏名、年齢をご連絡ください)

申込締切 10月23日(月)まで

持参品 屋内シューズ、タオル、飲料水、屋外で運動のできる服装

※ポールをお持ちの方はご持参ください。

