

すべての市民が健康で いきいきと生活することをめざす。

# 新・にしのみや健康づくり21 (第2次) 西宮市健康増進計画

# 脊椎ストレッチ ウォーキング in 西宮 2018



脊椎ストレッチウォーキングは、  
膝や腰への負担を軽減し、筋力の強化とともに  
効率よく体脂肪を燃焼させる効果があります。

**会場** 夙川公民館 講堂 [西宮市羽衣町1-39]

**開催日** 2018年11月11日 [日]

10時から12時30分まで(受付および健康相談開始9時~)雨天の場合は一部内容を変更

**コース** 夙川オアシスロード [3km・5kmコース]

**対象** 小学生以上

**定員** 200名

**参加費** 500円(保険料・資料代等)

**服装等**

歩きやすい服装と靴、汗拭き用のタオルを用意。小雨決行時の雨具を用意。小雨時は決行するが、雨天中止の場合は会場にて健康スポーツに関する講話およびストレッチ体操指導、ウォーキングフォーム指導を実施する。

ただし、西宮市に当日午前7時現在で「大雨・洪水・暴風」のうち、いずれかの警報が発令されている場合は中止とします。

**申込み方法**

チラシ裏面の申込み用紙に必要事項を記入し、下記申込み先宛に郵送またはFAXにてお申し込みください。または、官製ハガキに「ウォーキング」と明記の上、①氏名(フリガナ)・②性別・③年齢・④職業・⑤郵便番号・⑥住所・⑦連絡先(電話番号)・⑧希望コース(3kmか5km)を記入し、下記申込み先宛に郵送にてお申し込みください。



■申込み先 / 「西宮市医師会事務局」〒662-0913 西宮市染殿町8-3(西宮健康開発センター内)・FAX.0798-26-0664

■申込み期間 / 平成30年9月18日(火)~10月31日(木)まで《先着順》

## 毎日歩こう背筋を伸ばして、今のあなたにもう1000歩

### 《プログラム》

- 西宮市医師会健康スポーツ医等による健康相談(健康チェック)
- 健康講話 / 歩くためのテーピング「よこちゃんの貼ったるか」  
【講師:ピップ(株) ピップスポーツ・スーパーバイザー  
ピップテーピングマイスター / 横部 弘】
- 「脊椎ストレッチウォーキング」理論説明 [講師:貴崎フィットネスクラブ / 飯寄 忠]
- 給水(水分補給)についてのアドバイス [赤穂化成(株)]
- 「脊椎ストレッチウォーキング」フォーム指導と実践 [講師:脊椎ストレッチウォーキング公認指導員]
- 深層水給水コーナー ●AED展示紹介コーナー

※主催者側で自動的にウォーキング参加者の「レクリエーション傷害保険」に加入。



《主催》西宮市医師会、西宮市、西宮医療連盟、健康スポーツ関連施設連絡協議会

《後援》兵庫県医師会、神戸新聞社、西宮市民健康づくり活動推進協議会

《協力》赤穂化成(株)、(株)ドテヤマビジネス、日本光電工業(株)、日本ライフライン(株)、ピップ(株)、フィジココントロールジャパン(株)、フクダ電子(株)、宮野医療器(株)

※裏面は申込み用紙です。

# 脊椎ストリッチウオーキングin西宮2018 申込み用紙

●平成30年11月1日(日)開催 ●於:夙川公民館・夙川オアシスロード

	①氏名 (フリガナ)	②性別	③年齢	④職業	⑤郵便番号	⑥住所	⑦連絡先	⑧コース
1								3・5
2								3・5
3								3・5
4								3・5
5								3・5
6								3・5
7								3・5
8								3・5
9								3・5
10								3・5

## FAX送信先(0798)26-0664

※参加受付後に参加受付票を各々の「⑥住所」宛に郵送させていただきます。

郵送先:〒662-0913 西宮市染殿町8番3号 (社)西宮市医師会事務局

問い合わせ先:TEL (0798)26-0662

※申込み期間:平成30年9月18日(火)～10月31日(水)まで(先着順)