

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2019

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。

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/ウォーキングで叶えましょう:「さようなら、認知症」
[講師:西宮市医師会所属 日本医師会認定 健康スポーツ医 北垣クリニック/北垣 幸央 医師]
- ◆「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 ◆テーピングコーナー

※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。

開催日 **2019年11月10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

会場 **夙川公民館 講堂** 西宮市羽衣町1-39

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(先着順)** 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、また小雨決行時の雨具をご用意ください。小雨時は決行しますが、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します。

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 令和元年9月17日(火)~10月31日(木)まで《先着順》

※裏面は申込み用紙です。

