

第10回記念大会

脊椎ストレッチウォーキング in明石2012



会場 明石市立市民会館 中ホール



毎日歩こう背筋を伸ばして、

2012年

10月21日

10:00~14:00まで

受付および健康相談開始9時より

今のあなたにもう1000歩

コース 大蔵海岸、舞子公園遊歩道 **3kmコース** **5kmコース** **10kmコース**

対象 小学生以上 **定員** 300名 **参加費** 500円 (保険料・資料代等)
(運動禁忌者を除く) (先着順) 本大会参加者の皆様全員、主催者側にて傷害保険へ加入いたします。

- プログラム**
- 健康講話「腰痛予防にウォーキングは有用です」
講師：宮田 啓介 先生(宮田整形外科クリニック)
 - 「脊椎ストレッチウォーキング」理論説明
講師：健康スポーツ関連施設連絡協議会加盟施設 貴崎フィットネスクラブask 飯寄 忠
 - 「脊椎ストレッチウォーキング」フォーム指導と実践
指導：兵庫県医師会認定 脊椎ストレッチウォーキング公認指導員
 - 飲料水給水コーナー ●AED展示紹介コーナー
 - フットナビ紹介コーナー

服装等 歩きやすい服装、靴およびタオルを用意。また小雨決行時には必要に応じて雨具を用意してください。(上履きは不要)

雨天時 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。

お申込み ●官製ハガキでお申し込みの場合
官製ハガキに「脊椎ストレッチウォーキング」と明記の上、①氏名(フリガナ)②性別③生年月日④年齢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か10km)を記入し、下記宛にお申し込みください。

あて先 【明石市医師会】〒674-0063 明石市大久保町八木743-33 TEL.078-920-8739

●FAXでお申し込みの場合
裏面の申し込み用紙をご利用ください。(FAX.078-938-0898)

締切日：平成24年10月5日(金)必着(定員になり次第締切ります)

※お申し込み締め切り後、参加受付票を送付させていただきます。なお、定員オーバーした場合はその旨通知いたします。



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。

主催 明石市医師会 健康スポーツ関連施設連絡協議会 **共催** 貴崎フィットネスクラブask

■後援 兵庫県医師会 明石市 明石市教育委員会 明石市歯科医師会 明石市薬剤師会 神戸新聞社

■協力 赤穂化成株式会社 株式会社土手山 日本光電工業株式会社 日本メドトロニック株式会社
フクダ電子株式会社 宮野医療器株式会社 有限会社モミックスジャパン

第10回記念大会

脊椎ストレッチウォーキング in 明石2012

FAX 送信用紙

FAX. 078-938-0898

参加ご希望の方は、この申込み用紙にご記入の上、FAXでお申し込みください。
また、参加受付票を発送いたしますので、送付先住所をご記入ください。

| | | | |
|-------|---|----|-----|
| フリガナ | | | |
| 氏名 | | 性別 | 男・女 |
| 年齢 | 明治・大正・昭和・平成 年 月 日生 (歳) | | |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話番号 | — — | | |
| 希望コース | 3 kmコース ・ 5 kmコース ・ 10 kmコース | | |

※参加希望者の個人情報、当ウォーキング大会に関する目的以外に使用いたしません。