

脊椎ストレッチウォーキング in 明石 2012 の報告

日 時	平成 24 年 10 月 21 日 (日) 9 : 00 ~ 14 : 00
場 所	明石市立市民会館中ホール 大蔵海岸、舞子公園遊歩道 3 ^キ コース・5 ^キ コース・10 ^キ コース
主催共催	明石市医師会、健康スポーツ関連施設連絡協議会
後援協力	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 (以下協力) 赤穂化成(株)、(株)土手山、日本光電工業(株)、日本メドトロニック(株)、フクダ電子(株)、宮野医療器(株)、(有)モミックスジャパン
参加者数	269名 (内訳 3 ^キ 60名 ・ 5 ^キ 119名 ・ 10 ^キ 90名)
健康講話	『腰痛予防にウォーキングは有用です』 講師：宮田整形外科クリニック 院長 宮田 啓介
理論説明	健康スポーツ関連施設連絡協議会・貴崎フィットネスクラブ 飯寄 忠
給水アドバイス	赤穂化成(株) 川田 雅彦
報告事項	明石大会はことしで 10 年連続、区切りの 10 回目を迎えました。最初の 5 年間は、明石公園内にコースを設定して行いました。その後、明石市民会館、大蔵海岸遊歩道に場所を移し、一昨年からは、舞子公園まで足を伸ばして 10 ^キ コースも新設しました。 ことしも晴天に恵まれ、3 キロ、5 キロ、10 ^キ と、それぞれのコースに多くの市民に皆さんが参加していただき、楽しく有意義なひと時を過ごしていただいたことと思います。

