

西宮市民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりと、美り豊かで満足できる生活の質の向上をめざす

【新・にしのみや健康づくり21(第2次)】

脊椎ストレッチウォーキング in 西宮2015

毎日歩こう背筋を伸ばして、
今のあなたにもう1000歩

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 2015年11月8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。

申し込み方法 チラシ裏面の申し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27年9月14日(月)~10月23日(金)まで(先着順)

PROGRAM

■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「防ごうロコモ! 健康で自立した老後のために!」

(講師)西宮市医師会所属 日本医師会認定健康スポーツ医 ふじた内科クリニック 藤田 雅史 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)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

■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

協 力:赤穂化成(株)・(株)ドテヤマビジネス・日本光電工業(株)・フィジオコントロールジャパン(株)・フクダ電子(株)・宮野医療器(株)

※裏面は申し込み用紙です。