

ウォーキング講座「ウォーキングの達人になろう」参加者募集

スマイルエイジングの「運動」では「動こうやあ！今よりも身体を動かす市民」を目指しています。歩くことは体力づくりや健康増進につながります。まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩くため、ウォーキング講座「ウォーキングの達人になろう」の参加者を募集します。*スマイルエイジングとは、笑顔(=スマイル)の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていく(=エイジング)ことです。



募集要件

実施日 令和4年11月6日(日) 9:30~11:30

※受付は開始30分前からです。

開催場所 厚狭地区複合施設

実施内容

- (1) 血圧測定等体調確認
- (2) 健幸アプリ等の紹介
- (3) 理学療法士によるウォーキングミニ講話
- (4) ウォーキングの実践
※雨天の場合厚狭地域交流センターアリーナ
- (5) 元気のりのり汁試食
- (6) その他(がん検診等普及啓発)

アプリを活用して
効果アップ!!

効果的なウォーキングの実演あり!

地産地消「元気のりのり汁」
の試食があります!

定員 30人程度

応募要件 市内在住、または、市内在学・在勤で3km程度のウォーキングが可能な方
※小学生以上(小学生は保護者同伴)

応募方法 電話、FAX、メール、来所
・ 山陽小野田市健康増進課(厚狭地区複合施設内)

申込み先 電話: (0836) 71-1814 FAX: (0836) 39-5624
(問合せ先) メール: hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

持参物及び 運動のできる服装、運動用シューズ、水分補給できるもの、帽子
服装 ※スマートフォン(お持ちの方のみ)
※雨天の場合、雨具及び上履き

スマイルエイジング強化月間

ウォーキング講座「ウォーキングの達人になろう」応募用紙



応募者

氏名 _____ (歳) (男・女) (市民・市内在学・在勤)

_____ (歳) (男・女) (市民・市内在学・在勤)

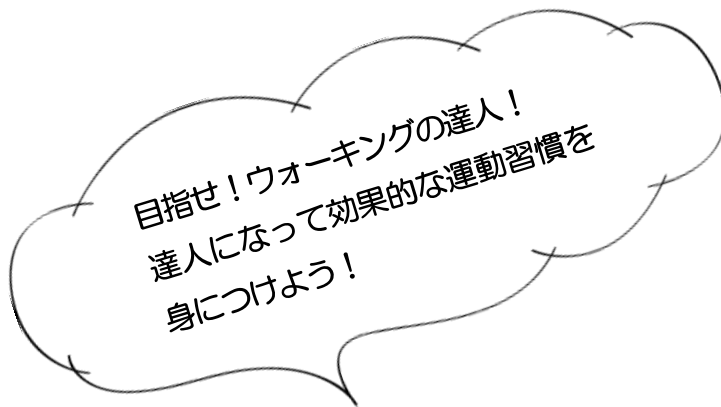
_____ (歳) (男・女) (市民・市内在学・在勤)

_____ (歳) (男・女) (市民・市内在学・在勤)

連絡先 _____

※定員を設定しているため、参加の可否については事前にご連絡致します

※応募いただいた際の個人情報については、スマイルエイジングウォーキングイベントに関連する事務にのみ使用し、適正に管理します。



レノファ山口 背番号10 池上選手



スマイルエイジング強化月間

ウォーキング講座「ウォーキングの達人になろう」募集のホームページはこちら⇒



