

報道関係各位	発信年月日	令和6年2月13日	送付枚数 (本紙含む)	2枚
担当部課名	担当課長名	担当者職氏名	連絡先電話番号	
福祉部健康増進課	健康増進課長 船林 康則	主任技師 河野 直子	(0836) 71-1814	

件名 **ウォーキングマイスター養成講座の受講生を募集します。**

内 容

市では、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)「スマイルエイジング」に積極的に取り組むことにより、「健康寿命の延伸」を目指しています。スマイルエイジングにおける「運動」分野では、「まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう」「毎日体を動かそう」を市民のチャレンジ目標としています。この目標を達成するために、ウォーキングに関する知識と技術を身につけた「ウォーキングマイスター」を養成する講座を開講します。地域の健康づくりを行う人材を募集しておりますので周知と当日の取材をお願いします。

記

- 日時 2月27日(火曜日) 9時30分～12時15分
- 内容 講義「スマイルエイジングについて」等
講義・実技「ストレッチ・ウォーキングについて」
実技「応急処置」
グループワーク「ウォーキングマイスターとしての活動について」等
- 場所 厚狭地区複合施設 アリーナ(山陽小野田市大字鴨庄94番地)
- 持参物 動きやすい服装、飲み物、筆記用具、体育館シューズ
- 対象 市内在住、在勤の方でウォーキングに関心があり、養成講座後ウォーキングイベントの開催やボランティア活動ができる方
- 費用 無料
- 定員 30名(先着順)
- 申込方法 電話、窓口、オンライン
- 問い合わせ・申込先 健康増進課 電話 0836-71-1814



申込みQR

FAX 発信者：山陽小野田市協創部シティセールス課
電話 (0836) 82-1148 FAX (0836) 83-9336