

働き盛り世代の 「健康づくりチャレンジ 大作戦グランプリ2018」 キックオフイベント



荻原 健司さんと
“みんなで歩こう!”
in 南長野運動公園

日時 2018年8月25日(土) 8:30~10:30 (受付8:10~) (少雨決行)

※台風等当日の荒天が明らか場合は前日の午後4時まで、当日の実施の可否は午前6時までに県 HP「ACE サイト」[Facebook]でお知らせします。

場所 南長野運動公園 野球場北東側広場 (長野市篠ノ井東福寺 320)

持ち物 帽子・運動のできる服装・水分補給のための飲料

**参加
無料**

働き盛り世代の皆さん!!

「運動するきっかけが見つからない。」「時間が無い。」「運動するように言われているけどまだやってない。」「良いフォームで歩きたい!」皆さん、生活の中に「ウォーキング」を取り入れてみませんか。9月から始まる事業所同士で歩数を競う『働き盛り世代の「健康づくりチャレンジ大作戦」グランプリ 2018』に先駆けてキックオフイベントを開催します。



講座①

- ウォーキングミニ講座
事前申込：先着 200 名
- 2.3kmコース (南長野運動公園認定コースを荻原健司さん・健康運動指導士と一緒に歩きます。
※参加を希望される方は事前申込をお願いします。



講座②

イベントの内容

- ポール de アクティブウォーキング
事前申込：先着 60 名
(ポールdeアクティブウォーキング研究会の指導員による初心者向け講座です。興味のある方はどうぞ!ポールは研究会で用意します。
※参加を希望される方は事前申込をお願いします。



ブース 出展

- 歩行姿勢チェック
当日申込：先着 10 名
(マイクロストーン株式会社)
自身の歩き方の特徴(くせ)を、チェックします。



協力企業：大塚製菓株式会社様、北信ヤクルト販売株式会社様 出展：株式会社シューマート

主催 事業所の健康づくりプロジェクト委員会 〒380-8570 長野市南長野幅下 692-2

構成団体：全国健康保険協会長野支部、健康保険組合連合会長野連合会、地方職員共済組合長野県支部、公立学校共済組合長野支部、警察職員共済組合長野県支部 (一社) 長野県経営者協会、長野県中小企業団体中央会、(一社) 長野県商工会議所連合会、長野県商工会連合会、(一社) サキベジ推進協議会、長野県

参加申込締切 8月20日(月) ウォーキング・ポールを使ったウォーキングへの参加には申込が必要です。以下にご記入の上、FAX または Eメールでお申し込みください。

代表者名 _____ 参加者 _____ 名 _____
連絡先 (TEL : E-mail) TEL▶ _____ E-mail▶ _____

氏名 (ふりがな)	参加内容を選択し、○をつけてください
	1. ウォーキングのみ 2. ウォーキングとポールを使ったウォーキング
	1. ウォーキングのみ 2. ウォーキングとポールを使ったウォーキング
	1. ウォーキングのみ 2. ウォーキングとポールを使ったウォーキング

FAX 等宛先 長野県健康福祉部健康増進課 FAX▶026-235-7485 E-mail▶kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp
TEL▶026-235-7112

※ご記入いただきました内容については、当委員会事務局で保管し、必要な範囲を超えて利用することはありません。