

# ある鴻・けん幸・気分彩鴻！ ある鴻けんこう測定会



正しい姿勢で歩くことは、さまざまな効果があるといわれています。  
この機会に歩き方を見直してみませんか。

**対象**／次のすべてに該当する方

○市内在住の30～79歳で、主治医からの運動制限がない ○埼玉県コバトン健康マイレージに参加している（歩数計持参。当日申込み可） ○6月28日（金）10時～12時にコスモスアリーナふきあげで開催の結果説明会「正しい歩き方セミナー」に参加できる

**定員**／各会場60人 **費用**／無料

**内容**／世界最先端の3D動作解析（歩行測定）、体力測定、体組成（骨量・筋肉量等）測定

**持ち物**／運動のできる服装（測定時に裸足）・室内用運動靴・飲み物

**その他**／個人情報や安全な運営のために使用します。測定結果は個人情報を除き研究等に利用します

**申込み**／A～D＝5月30日（木）の10時～15時にコスモスアリーナふきあげ、E～H＝5月31日（金）の10時～15時に総合体育館 ※電話申込み不可。空きがあれば6月3日（月）まで随時受付

測定日・受付時間		測定場所
6月7日（金）	A = 9:15～9:30	コスモスアリーナふきあげ
	B = 9:45～10:00	
	C = 10:15～10:30	
	D = 10:45～11:00	
	E = 13:45～14:00	総合体育館
	F = 14:15～14:30	
	G = 14:45～15:00	
	H = 15:15～15:30	

※測定時間は1時間程度（混雑状況により変更となる場合があります）

## 埼玉県コバトン健康マイレージ新規参加受付会

貸与された歩数計を身につけて歩くことで、歩数をポイントに換算し、抽選で埼玉産農産物などが当たります。歩数を取り込むリーダーは市内の11か所のほか、県内47市町村やNTTドコモショップ等にあります。

**とき**／①5月30日（木）＝コスモスアリーナふきあげ

②5月31日（金）＝総合体育館

※時間はいずれも10時～15時

**対象**／市内在住・在勤で18歳以上の方（平成31年4月1日現在）

**配布方法・費用**／○当日配布＝500円（100人まで） ○郵送＝494円（着払い）

**内容**／歩数計（ポイント機能付）を貸与

**持ち物**／健康保険証、在勤者は勤務先の名称・所在地がわかるもの

**その他**／既に歩数計を交付された方への再交付はできません。当受付会場以外でもスポーツ課・総合体育館・コスモスアリーナふきあげで随時申込可。



## けんこう 健幸フォローアップ教室

体幹エクササイズ・正しい歩き方や呼吸法などを指導します

とき（全10回・1回のみ参加可）	ところ
5月15日・6月12日・7月10日 9月11日・10月9日・11月6日 12月4日・1月8日・2月5日 3月4日（水）	総合体育館
5月29日・6月26日・7月24日 9月25日・10月30日・11月20日 12月18日・1月22日・2月19日 3月11日（水）	コスモスアリーナ ふきあげ

**時間・対象**／市内在住で主治医からの運動制限がない方

①70～79歳＝9時30分～10時30分、②30～69歳＝11時～12時

**費用**／無料

**持ち物**／運動のできる服装・室内用運動靴・飲み物

**その他**／今年度初参加の方は開始15分前までにお越しください。6月と12月は9時30分～11時30分に①②合同で体力測定を実施  
**申込み**／不要

