

適度な運動で、健康と素敵な笑顔をゲット

『市民ラジオ体操会&体験ウォーキング』

市では、健康づくりのために、手軽に無理なく自分のペースでできる「ラジオ体操」と「ウォーキング」を推進しています。夏の風物詩であるラジオ体操をして身体をほぐしたあと、皆さんで楽しくウォーキングをしませんか。いずれかのみの参加も大歓迎です。

とき／7月13日(土) 6時20分～7時50分
(受付＝6時～・雨天中止)

ところ／陸上競技場

対象／市内在住・在勤・在学で運動制限のない方

費用／無料

申込み／当日



【各イベント内容】

- 市民ラジオ体操会 6時20分～6時40分
- 体験ウォーキング 6時50分～

Aコース＝陸上競技場3周(約20～25分) 7時スタート
 Bコース＝ノルディックウォーキング(先着30人)で陸上競技場2周
 (説明15分・ウォーキング15分) 7時20分スタート

持ち物／運動のできる服装・靴、帽子、タオル、飲み物
※暑さ、虫よけなどの対策は各自でお願いします

その他／事前に朝食を済ませてください

市民ラジオ体操会からの参加をお勧めします

問い合わせ／スポーツ課すこやか運動応援担当(内線3382・3383)

※当日は6時以降に陸上競技場(☎541-7700)

参加者全員に飲み物を配布します。ラジオ体操会・ウォーキングの両方に参加した方には参加賞としてタオルを配布します



ある鴻・けん幸・気分彩鴻! ～正しい歩き方セミナー～

最新の研究を取り入れた独自のエクササイズ「ピタゴ・メソッド」で正しい歩き方を学ぶことで、見えるほど歩き方が美しく変わります。

とき／6月28日(金) 10時～12時(受付＝9時30分～)

ところ／コスモスアリーナふきあげ

対象／市内在住の30～79歳で主治医から運動制限を受けていない方

定員／250人

講師／○世界最先端の3D動作解析の結果説明 長野 放さん
 (ビクトリア大学博士) ※オーストラリアから中継予定
 ○ピタゴ・メソッドの指導 更科枝里さん
 (筑波大学博士課程、(株)Global Wellbeing)

費用／無料

持ち物／運動のできる服装・室内用運動靴・飲み物

マイレージ参加の方は歩数計又はアプリ入りスマートフォン

申込み／当日

問い合わせ／スポーツ課すこやか運動応援担当(内線3382・3383)



参加者全員に「コバトン健康マイレージ 1万ポイント付与」

