



10月は健康づくり強調月間



まちなか健康ウォーキング

平成29年10月1日(日) AM9:30~(受付 9:00~)
にこふる3階 健康増進ホール

ウォーキング初心者向け講座

小雨決行

(雨天時：講師より運動指導)

- ①【オープニング】
フットケアやウォーキング姿勢のアドバイス
講師 佐藤 しおり氏 (健康運動指導士)
- ②【ウォーキング】
にこふる 発着の約4kmコースをウォーキング
まちなか見所紹介あり
- ③【閉会】
整理体操



※ にこふる 案内図



先着
80名

参加費
無料

各自 飲み物
(雨天時：雨具、内ズック)
をお持ちください。

●お申込みは、下記「お問い合わせ先」まで、お電話ください●
☆締切：9月20日(水)＜土日・祝日を除く8:30~17:15＞☆

ロビー展示

10月16日(月)~31日(火)

会場 鶴岡市役所 1階市民ロビー

にこふる 情報体験コーナーや事業の紹介をパネル展示します



まちなか健康ウォーキング・市民健康のつどい

主催／鶴岡市

協賛／庄内保健所・一般社団法人鶴岡地区医師会・一般社団法人鶴岡地区歯科医師会・鶴岡地区薬剤師会

山形県看護協会庄内支部・山形県栄養士会鶴岡地域事業部・鶴岡市食生活改善推進協議会

慶應義塾大学先端生命科学研究所「からだ館」・鶴岡市保健衛生推進員会連合会

公益財団法人山形県臓器移植推進機構・一般社団法人山形県臨床検査技師会・庄内ヤクルト販売株式会社

東北日本ハム株式会社

後援／社会福祉法人鶴岡市社会福祉協議会・鶴岡市自治振興会連絡協議会・鶴岡市コミュニティ組織協議会

鶴岡市町内会連合会・鶴岡市老人クラブ連合会・鶴岡市民生児童委員協議会連合会

特定非営利活動法人鶴岡市体育協会・鶴岡市スポーツ推進委員会・鶴岡市農業協同組合



お問い合わせ先 鶴岡市健康課(総合保健福祉センター「にこふる」内) ☎25-2111 (内線366・367) FAX25-7722