



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30年10月1日(月) 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】
・準備体操&正しい歩き方(公認ウォーキング指導員)

★まちなか見所紹介あり★

- 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

★FOODEVERでお楽しみ★

- ③【閉会】
・整理体操&フットケア

講師：佐藤 しおり 氏(健康運動指導士)



※にこふる案内図



※「里山あるき」鶴ウォーカーポイント対象イベントです。

参加無料
要申込み

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、鶴岡市健康課25-2111(内線366-367)まで、お電話ください●
先着80名★締切：9月20日(木)＜土日・祝日を除く8:30~17:15＞★

ロビー展示

10月15日(月)~31日(水)

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・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