

まちなか健康ウォーキング 10/1 火

受付 / 9:00 9:20 ~ 12:00 (終了予定)

小雨決行 (悪天時は室内で講師による運動指導)
天候にかかわらず、内ズックを使用します。

集合 / にこ♥ふる 3階 健康増進ホール

※「里山あるき」鶴ウォーカーポイント対象イベントです。

1 準備体操&正しい歩き方講習

講師：JWA公認ウォーキング指導員

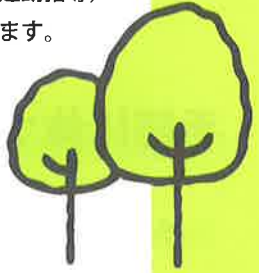
● まちなか見所紹介

2 ウォーキング

● にこ♥ふる発着の約4km コース

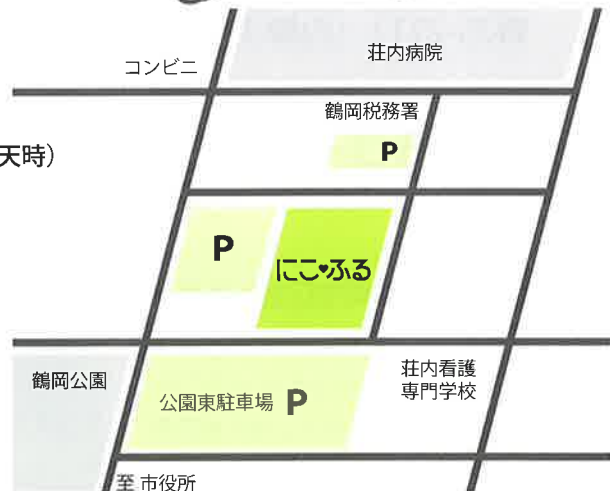
3 整理体操&フットケア

講師：佐藤 しおり 氏(健康運動指導士)



参加無料
要申込み

- 持ち物 内ズック (必須)、飲み物、雨具 (雨天時)
- 定員 先着 80名
- 締切り 9月20日(金)まで
- 申込み 平日の8:30 ~ 17:15に、
電話で鶴岡市健康課
☎25-2111 (内線 366・367) へ



ロビー展示 10/15(火) ~ 31(木) 市役所1階ロビー 健康情報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・スーパー健康づくりサポーター喜楽喜楽

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