

「いっしょに歩こう」

脳に酸素をおくり認知機能もさわやかに、足の裏の刺激、まめに身体活動を行う関節を守りながら可動させて筋肉を沢山使って日常生活が楽しめるさまざまな予防効果の期待できる運動として競わないスポーツ、ノルディック・ウォークを楽しく学習してみましょう。

日時：1月26日(日) 13:00～15:50

会場：小松島市ミリカホール(受付12:30～)

*13:00～13:40

講演：「日常生活を楽しくおくるためのノルディック・ウォーク」

講師：徳島文理大学 保健福祉部 理学療法学科 教授 鶯 春夫



*13:40～15:50

「ノルディック・ウォークの歩行アラカルト」

指導：ウォーキングライフマイスター・健康運動指導士

全日本ノルディック・ウォーク連盟徳島県支部準備室指導者

コース：ミリカホール～ためき広場～S L広場～徳島赤十字病院横～桂林寺(休憩)

桂林寺～日の峰さんすその～こまつしま健祥会保育園横～ミリカホール

(小松島市観光ボランティアの案内があります。)

参加費：1,000円 ※スティック貸出200円含む

申し込み問い合わせ先：電話 088-669-6223 ファックス 088-642-5003

メール n.t.7@ab.auone-net.jp

申し込み締め切り：1月22日(水)

参加費は当日受付にて集金させていただきます。

後援予定：徳島県・徳島県医師会・小松島市・小松島市教育委員会・小松島市社会福祉協議会・小松島市商工会議所・徳島新聞社・四国放送・東阿波ケーブルテレビ・日本中央テレビ・FMとくしま
協賛：徳島県介護福祉士会・医療法人平成博愛会博愛記念病院
協力：大塚製薬株式会社

この事業はとくしまスポーツSHOWデー推進事業の助成を受けて実施しています。

参加申込書

氏名	年齢	TEL・住所	身長
参加希望金額	・1,000円	・800円	入金日： /