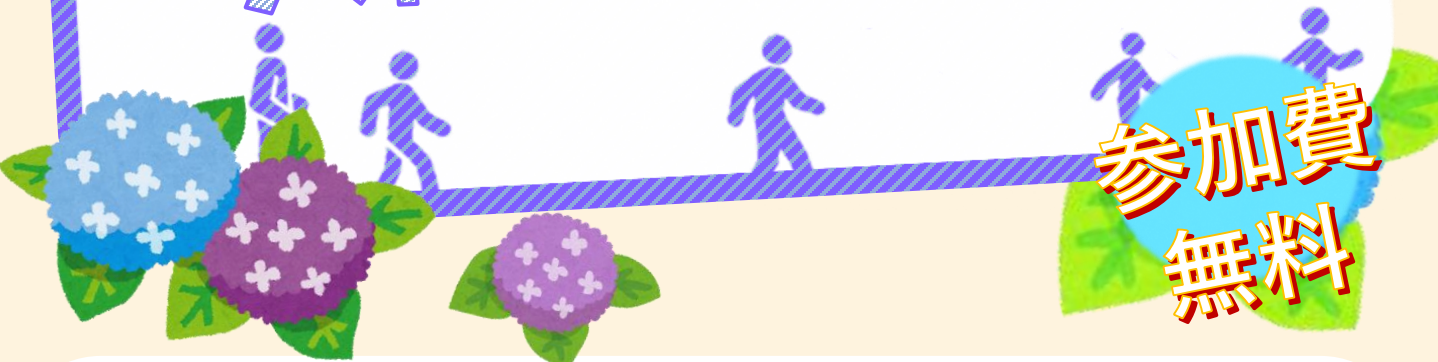


あじさい健康

ウォーキングin酒田



《開催》 2024年6月29日(土)

13:00 ~ 16:00(予定)

《場所》 INPEX酒田アリーナ (国体記念体育館)

《対象》 どなたでも※体を動かす際に健康上問題が無い方

《講師》 佐藤拓道氏 (健康運動指導士) 《定員》 50名

★『ウォーキング』を知ろう！

普段ただ何となく歩いている人は多いはず…。

フォームなどを意識しながらウォーキングをしてみませんか？

★いざウォーキング実践！

アジサイを見ながら楽しくウォーキング！

水分補給を忘れずにしましょう！



詳しくは
裏面へ！



主催：NPO法人元気王国

〒998-0044 酒田市中町2丁目4-12(中町にぎわい健康プラザ内)

TEL 0234-28-8286 FAX 0234-28-8222

Mail npo-genkioukoku@lemon.plala.or.jp

イベント概要

開催日時（スケジュール）

6月29日(土) 13:00～受付

集合場所 INPEX酒田アリーナ（国体記念体育館）
1階大アリーナ

13:00～ 受付

13:30～ 開会

13:35～ 歩き方教室（体育館で行います）

14:10～ 休憩

14:20～ ウォーキングスタート（飯森山周辺）

※雨天時は体育館内になります

15:20 体育館到着

15:30 閉会

持ち物

- ・飲み物
- ・タオル
- ・帽子
- ・室内用シューズ

服装

ウォーキングに
適した服装と外靴

講師紹介 佐藤拓道氏（健康運動指導士）

平成20年4月に山形済生病院健康増進センターめぐみに入職し、健康運動指導士として、医師による運動処方のもと個別の運動プログラムの提供、実践をしています。子どもから高齢者まで健康寿命の延伸や予防医療に対して「運動」を通して貢献したいと思っています。

山形放送やまがたサンデー5 ウォーキング指導出演



お申込み

受付期間 6月1日(土)～6月23日(日)

FAX、メールまたは左記QRコードよりお申込みください

※定員になり次第募集を締め切らせていただきますのでご了承ください



申込フォーム

NPO法人 元気王国

〒998-0044 酒田市中町2丁目4-12(中町にぎわい健康プラザ内)

TEL 0234-28-8286

FAX 0234-28-8222

Mail npo-genkioukoku@lemon.plala.or.jp

あじさい健康ウォーキング in酒田 参加申込書

FAXの方はご記入の上お送りください

ふりがな		〒	
氏名		住所	
当日繋がる電話番号		Mail	