

ウォーキング教室参加者募集

すくすくポイント
対象事業

ポールを使って歩きます

ジョギングのポーズで足踏み程度にゆっくり走ります

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法

	ポールウォーキング	スロージョギング	インターバル速歩
受付会場	北御牧：芸術村憩いの家前駐車場 田中：中央公民館前 和：湯楽里館駐車場 滋野：道の駅雷電くるみの里	福祉センター2階 保健センター	中央公園東屋（受付） 中央公園
注意事項	雨天の場合中止の可能性有	定員 15 名 下記にお申し込み下さい	雨天の場合中止の可能性有
時間	9：00～10：00	13：30～14：30	10：00～11：00
日程	9月12日（土）【北御牧】	11月16日（月）	9月25日（金）
	10月31日（土）【田中】	12月7日（月）	10月2日（金）
	11月7日（土）【和】	1月14日（木）	11月5日（木）
	11月21日（土）【滋野】	2月19日（金）	11月26日（木）

※新型コロナウイルス感染状況により、中止する場合があります。ご了承ください。

手軽にできるウォーキングで代謝アップ！

講師：（公財）身体教育医学研究所 健康運動指導士等

参加費：100円（保険料）

持ち物：タオル、水分補給用のお茶等、すくすくカード（お持ちの方）

帽子、ウォーキング用ポール（ポールウォーキングの時、お持ちの方）、
マスク（室内運動のスロージョギングは必須です。屋外運動のポールウォーキング、
インターバル速歩は必要な方のみです。）

その他：各教室の開始前に体調確認を行います。

運動のできる服装でお越し下さい。お申し込みは必要ありません。

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けてのお願い

発熱や風邪症状等体調不良のある場合は、各運動教室への参加を控えて頂きますようお願い致します。

信州ACEプロジェクト



ACEは、脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある
Action（体を動かす）
Check（健診を受ける）
Eat（健康に食べる）に取り組む
県民運動の名称です。

問合せ：健康保健課 健康増進係 ☎0268-64-8883