

報道機関各位

【みのわ健康アカデミー公開・体験講座

みのわ健康アカデミーOB会ウォーキングについて】

みのわ健康アカデミー公開・体験講座とみのわ健康アカデミーOB会ウォーキングを共催で初めて行います。

1 日 時

平成28年5月12日（木） 14時00分から16時00分まで
（13時40分から受付開始）

2 講 師

酒井 浩文氏（ソウル五輪20キロ競歩代表選手）

3 内 容

① 「ウォーキング講座」

- ・ウォーキングシューズの選び方
- ・靴の履き方
- ・正しいウォーキングの方法
- ・競歩のデモンストレーション

② 「ながた自然公園内ウォーキング」

4 場 所

ながたドーム及びながた自然公園

5 対象者

どなたでもご参加できます（事前申込不要）

6 持ち物

屋内用・屋外用運動靴・タオル・水分・動きやすい服装でお越しください。

添付資料 有

無

健康推進課 健康づくり支援係
（課長）百瀬 喜美子（担当） 笠原直也
電 話：0265-79-3111（内線）130
FAX：0265-70-6699
E-mail：n-kasahara@town.minowa.nagano.jp

