

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会ウォーキングを開催します**

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行います。

**日 時**

平成 29 年 5 月 1 1 日 (木) 1 3 時 1 5 分から 1 5 時 1 5 分まで

**講 師**

酒井 浩文氏 (ソウル五輪 2 0 キロ競歩代表選手)

**内 容**

「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

「ながた自然公園内ウォーキング」

**場 所**

ながたドーム及びながた自然公園

**対象者**

どなたでもご参加できます。

**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。

**その他**

箕輪町健康ポイント事業対象事業です (1 0 0 ポイント)

添付資料  有  無

健康推進課 健康づくり支援係  
(課長) 柴宮 まゆみ (担当) 河西 遼太  
電 話 : 0 2 6 5 - 7 9 - 3 1 1 1 (内線) 1 3 0  
F A X : 0 2 6 5 - 7 0 - 6 6 9 9  
E - mail : kenko@town.minowa.nagano.jp



みのわ健康アカデミー公開・体験講座

今、話題の競歩！！

ソウル五輪代表選手をお招きして

## 正しいウォーキング方法講座

～歩き姿を若々しくしませんか～

講師：酒井 浩文氏

(ソウル五輪20キロ競歩代表選手)

内 容：実は知らない！正しい歩き方をお教えします！

日 時：5月11日(木) 13:15～15:15

(※開場12:40)

場 所：ながたドーム

対 象：どなたでもご参加いただけます

※申込み不要

持ち物：上履き・タオル・水分

※動きやすい服装でお越しください。

先生による競歩のデモンストレーションもあります！！

みのわ健康アカデミーの取り組みを広く知ってもらうために実践形式の講座を一般の方と一緒にを行います！

アカデミー受講生と一緒に理論と実践を学びましょう！！

ぜひ、ご家族・ご友人をお誘いの上、ご参加ください。

※箕輪町健康ポイント事業対象事業です(100ポイント)

お問合せ

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係 ☎79-3111 内線130