

回覧

甲運地区 健康づくり

ウォーキング大会

新型コロナウイルス感染症の影響で、運動の機会が減っていませんか？
手軽に楽しめて健康効果の高い「ウォーキング」！正しい歩き方、効果的な歩き方の
講義と実技を行います。この機会にウォーキング習慣を身につけ、日頃の運動不足を
解消できると良いですね！甲運地区の皆さんで、色づく紅葉を見て季節を感じながら
桜井町・横根町方面を楽しく歩きましょう！

【日時】 令和2年11月1日(日) 午前8:30～11:00頃
(受付8:10～)

＊雨天の場合は甲運小学校体育館(室内運動靴持参)

【集合場所】 甲運小学校 小雨決行

【内容】 正しい歩き方、効果的な歩き方のお話と実技

【講師】 フィットネスウォーキング インストラクター
沢田 美千代 先生



【注意事項】 運動しやすい服装・靴でお越しください。
飲み物と汗拭き用のタオルをお持ちください。

＊参加者全員に、参加賞・水・軽食(持ち帰り用)を用意します♪

《新型コロナウイルス感染症予防のために》

- ・当日はマスクを着用し、風邪症状がある方の参加はお控えください。
- ・受付で体温を記載していただくため、来場前に自宅での検温をお願いします。
- ・会場では他者との距離が保てるよう配慮します。

当日は、地区担当保健師と
南東ほうかつによる血圧測定、
健康・介護相談、健康のお話等
も実施します！
お気軽にご参加ください❖

あなたの地区の出張保健室・
介護相談室を開催します！

主催 甲運地区保健計画推進協議会

後援 自治会連合会 愛育会 食生活改善推進員会 民生児童委員会
社会福祉協議会 体育協会 交通安全協会 自治会シニアクラブ