

(様式1)



山口市

報道資料

平成30年10月9日

1 件名	日常生活にひと工夫するウォーキング教室 参加者募集
2 日時	1回目 平成30年11月16日(金) 13時30分～15時00分 (13時から受付) 2回目 平成30年11月27日(火) 13時30分～15時00分 (13時から受付)
3 場所	集合場所：やまぐちサッカー交流広場(山口市徳地船路890番地)
4 内容	<p>対象者：ウォーキングなど健康に関心のある市民30名程度</p> <p>内容：</p> <p>1回目 保健師による講話「活動量を意識した健康づくりについて」、足裏測定など</p> <p>2回目 健康運動指導士による講話「安全に歩くための準備や健康に効果的な歩き方」と実技(人工芝サッカー場) ※雨天時は室内で運動実技指導</p> <p>講師：澄川 絵里奈氏(健康運動指導士)、保健師</p> <p>参加費：無料(但し2回目のみ保険料50円)</p> <p>持参品等：歩きやすい服装と運動靴、汗拭き用タオル、飲み物、筆記用具</p> <p>申し込み〆切：11月9日(金)まで</p> <p>申し込み先：</p> <p>やまぐちサッカー交流広場(山口市徳地船路890番地)</p> <p>電話(0835)56-0888 FAX(0835)56-0887</p> <p>E-mail ya-saka@c-able.ne.jp</p>
6 問い合わせ	山口市徳地総合支所総合サービス課健康づくり担当 電話：0835-52-1114