



報道資料

平成29年4月11日

1 件 名	山口市保健センター×山口市立中央図書館コラボ講座 「図書館で学ぶウォーキング ～チャレンジデーに中央公園を歩こう～」のご案内
2 日 時	平成29年5月31日(水) 10:30～12:30 (開場10時から)
3 場 所	集合場所：山口情報芸術センター(市立中央図書館併設) スタジオC
4 内 容	<p>チャレンジデーにあわせて、中央図書館で健康運動指導士にウォーキングを学び、一緒に春の中央公園を歩きますか？健康に効果的な歩き方が知りたい方や、これからウォーキングをはじめたい方にお勧めの講座です。</p> <p>講座に合わせて中央図書館では、4月26日(水)～5月31日(水)に「心と体の健康」に関するマメ知識の紹介と、関連図書の企画展示を開催します。貸し出しもできますので、ぜひお立ち寄りください。</p> <p>■講師 澄川 絵里奈氏(健康運動指導士)</p> <p>■内容 健康に効果的な歩き方や安全に歩くための準備について(講義および実技) 健康づくりに図書館を利用しよう(案内) (※雨天時は、講話と簡単な実技および中央図書館&山口情報芸術センターの施設見学ツアーを行います。)</p> <p>■定員 先着50人</p> <p>■持参品等 歩きやすい服装と靴、飲み物、タオル、筆記用具</p> <p>■申し込み 5月18日(木)までに、山口市保健センターへ</p> <p>■申し込み・お問い合わせ先 山口市保健センター(山口市健康増進課) TEL 083-921-2666</p>
6 問い合わせ	山口市保健センター(山口市健康増進課 健康づくり第一担当) TEL 083-921-2666 / 内線 4142 FAX 083-925-2214 E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp

図書館で学ぶ ウォーキング

～ チャレンジデーに中央公園を歩こう～

健康運動指導士からウォーキングや怪我をしないためのストレッチ等を学びます。
ウォーキングをはじめてみませんか♪

定員 先着**50名**(要申込み)

申込み締切 5/18(木)まで

平成29年**5月31日(水)**

10:30～12:30(開場10時から)

[集合場所] 山口情報芸術センター(YCAM)
2F スタジオC

《山口市立中央図書館併設》



「チャレンジデー」とは、人口規模がほぼ同じ自治体が、その日に連続して15分以上運動した市民の皆さんの参加率を競う、住民総参加型スポーツイベントです。

参加費 60円(保険料)

- [内 容] 健康に効果的な歩き方や安全に歩くための準備について(講義&実技)
健康づくりに図書館を利用しよう(案内)
(※雨天の場合は、講話と簡単な実技および中央図書館&YCAMの施設見学ツアーを行います。)
- [講 師] 健康運動指導士 澄川 絵里奈氏
- [持 参 品] 歩きやすい服装と靴、飲み物、タオル、筆記用具

「心と体の健康」に関するマメ知識の紹介と、関連図書企画展示を中央図書館で行います。貸し出しも可能です。(期間:4/26～5/31)



お申し込み・お問い合わせ