

# 報 道 資 料

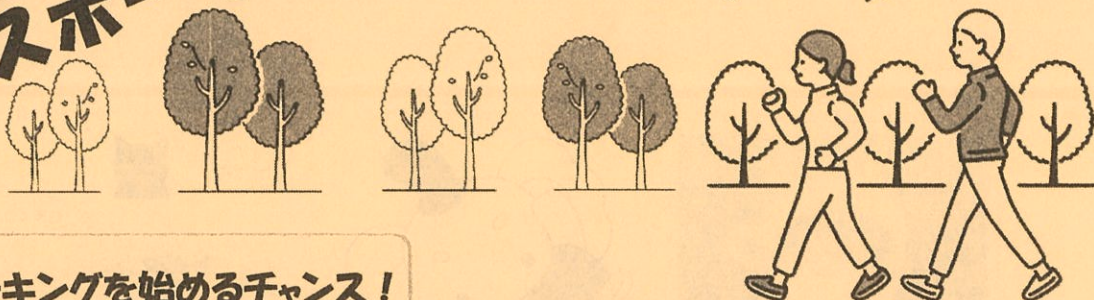
令和6年8月19日

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>「図書館で学ぶウォーキング～スポーツの秋！中央公園を歩こう～」のご案内                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2 日 時   | 令和6年9月20日（金）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（YCAM）ホワイエ<br>（市立中央図書館併設）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4 内 容   | <p>中央図書館で健康運動指導士にウォーキングを学び、一緒に中央公園を歩きませんか？</p> <p>健康運動指導士から体の引き締めや代謝アップに効果のあるウォーキング法を学びます。健康に効果的な歩き方が知りたい方や、これから効果的なウォーキングをはじめてみたい方におすすめの講座です。</p> <p>講座に合わせて中央図書館では、8月19日（月）～9月20日（金）に「心と身体の健康を保つには」をテーマにした展示と、関連図書の紹介を行います。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）<br/>図書館を健康づくりに利用しよう（館内案内）<br/>（※雨天、または熱中症発症の危険性が高い場合は、屋内で、講義と簡単な実技および中央図書館見学を行います。）</p> <p>■定 員 ウォーキングに関心のある方 50名程度</p> <p>■持参品等 飲み物、タオル、筆記用具、歩きやすい服装と靴、帽子</p> <p>■参加料 50円（保険料を含む）</p> <p>■申し込み 9月18日（水）までに、山口市保健センターへ電話もしくははこちら（<a href="https://logoform.jp/form/XCim/633355">https://logoform.jp/form/XCim/633355</a>）から申し込み</p> <p>■申し込み・お問い合わせ先<br/>山口市保健センター（山口市健康増進課） TEL 083-921-2666</p> |
| 5 問い合わせ | 山口市保健センター（山口市健康増進課 健康づくり担当）<br>TEL 083-921-2666 / 内線 4142<br>FAX 083-921-2672<br>E-mail <a href="mailto:kenko@city.yamaguchi.lg.jp">kenko@city.yamaguchi.lg.jp</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

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 ～スポーツの秋！中央公園を歩こう～



**ウォーキングを始めるチャンス！**

健康運動指導士から\\ **体の引き締め** / \\ **代謝アップ** / / に効果のある  
ウォーキング方法を学びます。効果的なウォーキングをはじめませんか♪

日時 **令和6年9月20日(金)**

**10時30分～12時30分** (開場:10時から)

場所 **山口情報芸術センター(YCAM) 1F ホワイエ**

〈山口市立中央図書館併設〉

定員 **50名程度(要申込み)**

※体調が優れない方の参加はご遠慮ください。

講師 **健康運動指導士 澄川 絵里奈 先生**

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)**  
**図書館を健康づくりに活用しよう(館内案内)**  
(※雨天、または熱中症発症の危険性が高い場合は、  
屋内で、講義と簡単な実技および中央図書館見学を行います)

参加費 **50円(保険料を含む)**

持参品 **タオル・水分補給用の飲み物、筆記用具**

服装等 **歩きやすい服装、靴、帽子**

中央図書館では「心と身体の健康を保つには」と、関連図書の紹介を行います。  
貸し出しも可能です。(期間 8/19～9/20)

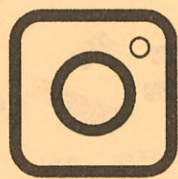


【お申込み・お問い合わせ】

お申込み〆切: **8月19日(月)～9月18日(水)まで**  
山口市保健センター(健康増進課) TEL 083-921-2666

こちらの二次元コード  
からお申込みOK! /





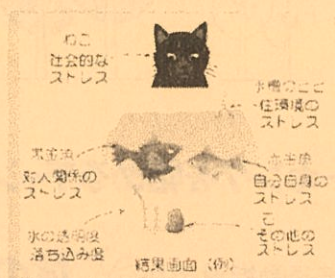
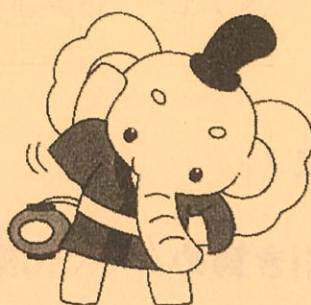
山口市健康増進課の

# Instagramで

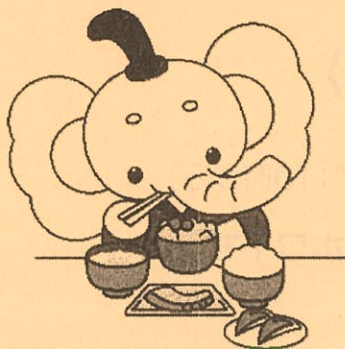
## 健康情報をチェック！



簡単レシピの紹介



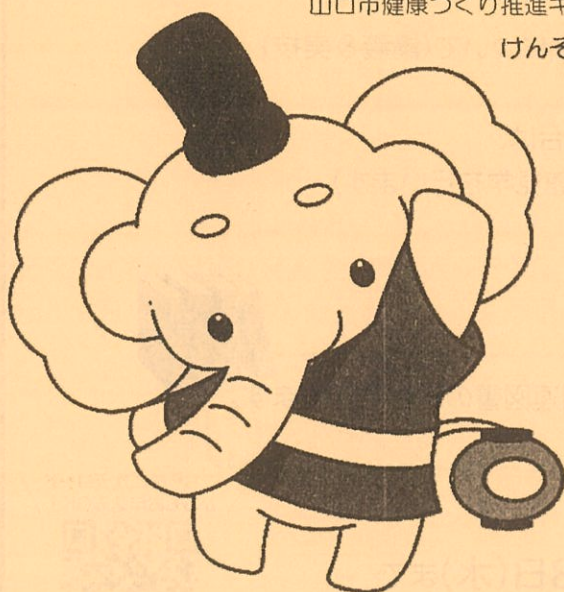
健康に関するコラム



講座のご案内・報告

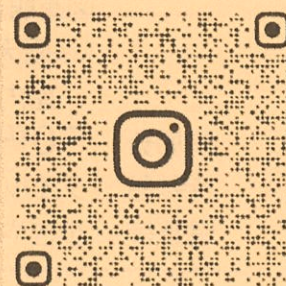


山口市健康づくり推進キャラクター  
けんぞう



山口市健康増進課の  
講座・イベントや  
健康づくりのポイント、  
その他、お役立ち情報を  
お届けします！

\ Follow me !! /



@YAMAGUCHI\_CITY\_KENKO

山口市 健康増進課

