

ウォーキングで 健康づくりの第1歩

参加無料

ウォーキングの定員は50人です。
(申込みをお願いします)
見学や展示は当日参加可能です。

しましま歩こう♪



「健康づくりウォーキング」

🔊 こんな人におすすめです 🔊

ウォーキングを始めたい
この歩き方でいいの？
歩きやすい場所を知りたい

歩いてるけど効果が感じられない
せっかくだからみんなで歩きたい
ポールウォーキングで歩きたい



実施日等

平成30年11月28日(水)

(集合時間)午後12時30分

～

(終了予定)15時30分

集合場所:阿児アリーナ

(オーシャンホール)



持ち物

運動のできる服装、靴、帽子、
タオル

水分補給の飲み物

ポールウォーキングやルディックウォー
キングの人は使用するポール

申込み/お問合せ:志摩市健康推進課(健康増進係)
44-1105(ファックス44-1102)

協賛・協力

志摩市観光商工課(志摩市クアオルト推進事業)

志摩市保険年金課(国民健康保険事業)

裏面に詳しい内容をご紹介します

当日の内容のご案内

健康を 目指す 内容

健康チェック(問診・血圧測定)

準備運動・整理運動

ウォーキング(休憩あり)

ポールウォーキング体験(終了後希望者)

当日血圧が高い人は、
ウォーキングの実施は
できません。
見学のみとなります。
ご了承ください。



ちょっぴり 得する 内容

健康マイレージ始まる ところわか健康マイレージ
カードの発行が受けられる

参加賞もあります

志摩市国保加入者にはさらにお得
(保険証をお持ちください)

運動と健康に関する
情報

食、こころ、運動、糖尿病予防、
生活習慣病改善、認知症、介
護予防など

クアオルトのご紹介

(健康ウォーキングの最新ワード)

お申込み方法は 電話・ファックス・メール・保健センターへの来所の4通りです。
都合の良い方法でお申し込みください。

ファックス・メールの人は お名前・生年月日・住所、電話番号を明記してください。
(持ち物の確認や荒天時等の中止連絡、定員を超えた場合の連絡時に必要です)

電話: 0599-44-1105
ファックス: 0599-44-1104
メールアドレス: kenko@city.shima.lg.jp



自分に合った健康づくりのために、
まずは参加して、体験してみませんか。