

☆健康寿命の延伸に☆

1年後、5年後、もっと健康でいきいきしたあなたのために



# ウォーキング教室

健康増進課ではウォーキングによる健康づくりを支援します。

初めての人も、日頃から歩いている人もお待ちしております♪

\*やまぐち健幸アプリ対象イベント

日にち	時間	内容	集合場所
11月15日(金)	9:30~11:00	血圧測定 ストレッチ ラジオ体操 ウォーキング(2~3km程度)	長門市保健センター

まずは、短距離のウォーキングから始めてみましょう！



- 持参品 飲み物 タオル 運動できる服装 万歩計(持っている人)  
ノルディックウォーキング希望の方はポール  
※ポールをお持ちでない方にも、10組分貸し出します。



- 申込締切 11月12日(火)  
ご都合が悪くなりましたら欠席のご連絡をお願いいたします。

- 参加費 無料

※天候の悪い日は中止になります。  
中止の場合は当日朝に電話にてご連絡いたします。



みなさんの日頃の活動量を測定します！歩数だけでなく、運動強度まで測定できる[活動計]を1ヶ月貸し出します。希望者はお声掛けください。

※数に限りがあります。在庫が無い場合は予約後の貸し出しとなります。

お問い合わせ先

長門市保健センター 23-1133