

脊椎ストレッチ ウォーキング



毎日歩こう背筋を伸ばして、今のあなたにもう1000歩

脊椎ストレッチウォーキングは、膝や腰への負担を軽減し、筋力の強化とともに効率よく体脂肪を燃焼させる効果があります。

会場 加東市滝野図書館

加東市下滝野1369-2

開催日 2010年3月7日(日)

10時から12時30分まで(受付および健康相談開始9時~)雨天の場合は一部内容を変更

コース 播磨中央公園ウォーキングコース
(3Km・5Kmコース)

対象 小学生以上 (運動禁忌者を除く) **定員** 200名(先着順) **参加費** 500円(保険料・資料代等)

服装等 歩きやすい服装と靴。汗拭き用のタオルを用意。小雨決行時の雨具を用意。小雨時は決行するが、雨天中止の場合は会場にて健康スポーツに関する講話およびストレッチ体操指導、ウォーキングフォーム指導を実施する。

申し込み方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入し、下記事務局または小野市加東市内医療機関にお申込みください。
【小野市加東市医師会事務局】〒675-1332 兵庫県小野市中町323-13
締切日:平成22年2月19日(金)必着でお申込みください。(定員になり次第締め切ります)



- PROGRAM**
- 健康講話「脚の動脈硬化症の話」(講師)加東市民病院 外科部長 金岡 保
 - 小野市加東市医師会健康スポーツ医等による健康相談
 - 脊椎ストレッチウォーキングの理論説明(講師)兵庫県医師会認定脊椎ストレッチウォーキング公認指導員 大前 拓(Be-Wellness 代表)
 - 「脊椎ストレッチウォーキング」フォーム指導と実践(講師)兵庫県医師会認定脊椎ストレッチウォーキング公認指導員
 - 飲料水給水コーナー ■AED展示紹介コーナー ■テーピングコーナー
- ※主催者側でウォーキング参加者の「レクリエーション傷害保険」に加入します。

主催 兵庫県医師会 小野市加東市医師会 健康スポーツ関連施設連絡協議会

- 後援**
- 兵庫県
 - 小野市
 - 加東市
 - 兵庫県歯科医師会
 - 兵庫県薬剤師会
 - 兵庫県看護協会
 - 兵庫県栄養士会
 - 兵庫県健康財団

- 協力**
- 赤穂化成(株)
 - (株)土手山
 - 日本光電工業(株)
 - 日本メトロニック(株)
 - ヒップフジモト(株)
 - フクダ電子(株)
 - 宮野医療器(株)
 - 明治乳業(株)

