

健康チェック

活動量計体験

20名

令和6年度 東栄町

トータルコンディショニング事業・在宅医療介護連携推進事業

試食

あくわ

プロテイン
ちくわ

とっえい健康ラボ

令和
6年度

10月20日 日 9:00 ▶ 15:00

場所

東栄ひだまり
プラザ 他

「歩こう! 学ぼう! 体験しよう! 明日につなげる健康づくり」をテーマに、
子どもから高齢者まで、みんなで楽しめる健康イベントを開催します。
みんなで楽しく「健康」について考えてみませんか?

歩こう! ウォーキングラリー

受付 9:00 開始 9:40 ~ 場所 ひだまりプラザ

コース内の電柱に設置されたQRコードを使ったクイズウォーキングラリーです。QRコードを読み取り、表示されたクイズに答えていきます。
(QRコード読み取りに必要なスマートフォンは各自でご用意ください。)

① 楽しく&らくらくコース

下田地区内を歩く4キロコースです。友人・親子でおしゃべりをしながら歩けるコースです。

② アップダウンでしっかりコース

本郷地区内を歩く5キロコースです。アップダウンのあるコースですので、しっかり有酸素運動をしたい方におすすめなコースです。

学ぼう! 講演会

受付 9:00 開始 9:45 ~

場所 ひだまりプラザ 会議室

申込み不要

定員30名程度

第1部
テーマ 歳とともに姿勢が悪くなるのはなぜ?

講師: 浜松医科大学病院
整形外科専門医 村上 裕樹 氏



第2部
テーマ ケガをしにくい身体、かっこいい身体をつくらう

講師: アイレックススポーツクラブ
スポーツトレーナー 斉藤 竜也 氏



体験しよう!

トータルコンディショニング体験

体験申込みについて

- 申込み開始: 10月10日(木) 9:00 ~
- 申込み方法: 福祉課まで電話にて申込みください。

第1部 グループトレーニング

受付 9:00 開始 10:30 ~

場所 ひだまりプラザ 運動指導室

生活習慣病に負けない身体作りについて、グループで楽しみながらトレーニング体験をします!

予約制

定員15名程度

第2部 パーソナルトレーニング

受付 13:00 ~ 開始 13:30 ~

場所 とうえい温泉 介護予防棟

トレーナーと1対1で相談からトレーニングまでを一体的に体験します!

予約制

定員8名程度

主催

東栄町 役場福祉課 ☎0536-76-1815

〒449-0214 愛知県北設楽郡東栄町大字本郷字大沼1-1

協賛

