

こもろ健幸マイレージ あさまウォーキング ウォーキング教室を開催します

市民の運動定着を促進するため、こもろ健幸マイレージイベントを実施します！周知へのご協力をお願いします。また、1000m林道を楽しくウォーキングする様子取材いただければと思います。

■詳細情報

- (1) 日時
令和5年5月20日(土) 開始9:30～(約1時間)
- (2) 場所
小諸ユースホステル(小諸市大字塩野3876-4)
- (3) 内容
浅間南麓こもろ医療センターの理学療法士による歩き方講座。
正しい歩き方を意識して1000m林道を歩きます。
- (4) 定員
何人でも参加可能
- (5) 申込
不要
- (6) その他
参加費無料
教室参加により、こもろ健幸マイレージポイントを1ポイント付与します。



■問い合わせ先

小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 担当：中島・高藤
TEL 0267-25-1880(内線2176) Eメール shien@city.komoro.nagano.jp

その他のイベント・お知らせ情報

小諸市健康づくり課では、住民の方々に楽しく、健康意識を高められるよう、また運動習慣のつけられるように、地域でのウォーキングとアプリを活用したウォーキングでのポイントが貯まる、こもろ健幸マイレージを実施しています。

健幸により興味を持ってもらうために、マイレージ専用のアプリでは、健幸に関するワンポイントアドバイスを月1回程度掲載するなど、アプリ参加者が増えるよう取り組んでいます。(↓専用アプリのQRコード)

