

東海大学監修！ 南城公園でポールウォーキング

健康づくりにぴったりの「ポールウォーキング」
包括連携協定を締結している東海大学との連携事業として作成したコースを使って、
正しいポールの使い方や、効果について楽しく紹介します！

■詳細情報

- (1) 日時 令和7年8月19日(火) 8:45~10:30
※広報8月号は9:00開始でしたが、8:45に変更します。
- (2) 場所 南城公園
- (3) 内容 ポールの使い方その場で学びながら、東海大学との連携事業で作成したコースをウォーキングします。
階段や坂道を歩くことで平坦な道を歩くよりも更なる効果が得られます☆
学生にその場で質問することもできます！参加費無料、初心者大歓迎で、無料でポールの貸し出しもありますので、この機会にぜひ青空のもとでポールウォーキングをしてみませんか？
- (4) その他
- ・持ち物 飲み物、運動のできる服装、帽子、ポール(持っている方)
※暑さが予想されますので、熱中症対策を十分に行ってください。
 - ・雨天時 雨天時はすば一く小諸(小諸市甲2197)で9:00から実施します。判断に迷う際は健康づくり課(0267-25-1880)までご連絡ください。

■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・向山
TEL0267-25-1880(内線2173) Eメール shien@city.komoro.nagano.jp

その他のイベント・お知らせ情報

令和7年度もゲートキーパー養成講座を実施します！参加費無料

悩みを抱える家族や仲間など身近な人の変化に気が付いて声をかけることがゲートキーパー(命の門番)への第1歩です。身近な人の命を守るために、こころの健康づくりに必要なことを学びませんか？日常生活の中のコミュニケーションにも役立ちます！全3回の講座のうち、2回以上参加された方には修了証を発行します。



1回目9月24日(水)、2回目10月3日(金)、3回目10月29日(水) 18時30分~20時
申込先は左記QRコードもしくは健康づくり課(0267-25-1880)までお電話にて申し込みください。
申込期限：9月5日(金)まで