

小諸のまちを歩く人でいっぱい！気軽にできるウォーキングで健康づくりを推進します

平成28年度  
第1弾

# 「てくてく小諸人」

効果的なウォーキング&100円でできる筋トレ

効果的なウォーキング方法をカリスマ理学療法士から学び、2時間100円で使えるトレーニング器具12種類の使い方の講習を行います。

また、今回参加してもらった方には高精度体成分測定（隠れ肥満なども発見できる最先端の機械）とトレーニング室の1回お試し券の嬉しいプレゼントつきです！



高精度体成分測定  
(隠れ肥満なども発見できる最先端の機械)

◆日時 6月29日(水)  
午後7時～8時45分

◆場所 小諸市総合体育館

◆内容 効果的なウォーキング方法  
小諸厚生総合病院  
佐藤 美智子 理学療法士

◆トレーニング器具の使用方の説明

◆測定

・高精度体成分測定（かくれ肥満の発見や部位別脂肪バランスが測定できる最先端測定器です）  
・ロコモチェック（骨・筋肉の衰えを発見できる）ほか

◆理学療法士による体の痛み  
の相談

◆定員 50名  
(定員になり次第締切)

◆申し込み

6月22日(水)までに健康づくり課までお申し込みください。  
◆持ち物 運動できる服装、上履き、飲み物をお持ちください。

◆問い合わせ先

健康づくり課 健康支援係

## ■浅間山麓高地トレーニングエリア 構想と健康づくり

「浅間山麓高地トレーニングエリア構想」とは、日本有数の高地トレーニングの適地である高峰高原を中心に、エリア一帯の恵まれた高地環境を活用して、トップアスリートや実業団の合宿誘致、市民の健康づくり事業などを展開し、交流人口の増加、住民の健康増進、地域ブランドの向上などをめざすものです。

気軽にできるウォーキングで健康づくりを広げる「てくてく小諸人」とも連携し、今年度も高地でのウォーキングイベントを開催し、市民の皆さんの健康づくりを推進します。

詳細が決定次第、広報こもろ又は、市ホームページでお知らせしていきますので、皆さんの参加をお待ちしています。