

『てくてく小諸人！秋の高原でウォーキング』 イベント開催のお知らせ＆参加者募集！

高地トレーニング構想の一環として、昨年度から始めた高地でのウォーキングイベントを今年も開催します。秋の高原でさわやかに紅葉も楽しみながら体を動かし、健康に良い食事についても体験できるイベントです。

■詳細情報

イベント名「てくてく小諸人！秋の高原でウォーキングの楽しさ再発見&おいしいこもろで健康づくり」

- (1) 日時：平成28年10月1日（土）9：30～13：00
- (2) 場所：小諸市総合運動場（天池グラウンド）と1000m林道
（雨天時は信州青少年の家にて実施）
- (3) 内容：①ウォーキング体験（ノーマルコース、健脚コース）9：30～13：00 要予約
②ポールを使ったウォーキング体験 9：30～13：00 要予約
③健康チェックコーナー…どなたでも参加OK。当日お越しください。9：30～13：00
 - ・健康相談（保健師がお受けします）
 - ・足腰痛み相談（理学療法士がお受けします）
 - ・ロコモティブシンドロームチェック
（立ったり歩いたりする機能が低下していないか簡単にチェックできます）
 - ・歩行姿勢チェック
（10m歩くだけで歩きを判定し、腰痛や膝痛予防の歩き方をアドバイス）
- ④おいしいこもろで健康づくりコーナー…どなたでも参加OK。当日お越しください。
※11：00～13：00（このコーナーのみ時間が異なります。）
 - ・健康食の無料試食（味工房すみれ）
 - ・農産物直売（すみれ屋）
 - ・焼き芋販売（ワークポート野岸の丘）



(4) その他

参加費無料

ウォーキング体験は事前に申し込みが必要…申し込み締め切り9月23日（金）



■問い合わせ先

小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 担当：佐藤・清水

TEL 0267-25-1880（健康づくり課直通） Eメール shien@city.komoro.nagano.jp

【その他のイベント・お知らせ情報】

ゲートキーパー公開講座「自殺とつながりが深いところの病気～うつ病、アルコール依存症について～」

★講師：小諸高原病院 院長 有馬邦正氏 ★日時：9月20日（火）18：45～20：45

★場所：小諸市保健センター（小諸市役所2階） ★申し込み・参加費ともに不要

★問い合わせ先：小諸市健康づくり課健康支援係 担当 小山（電話0267-25-1880）

こちらについてもぜひ取材いただきますようお知らせします。