

第3弾!!

『ついでついで小諸人』

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

今回は「浅間山麓高地トレッキング構想」の一環として、恵まれた高地環境を活かした健康づくりイベントを開催します。

今回のイベントでは、ウォーキングの基本から専門家の指導を受け、楽しく、フォームを確認しながら健康づくりに効果的なウォーキング体験をします。また、ポールを使って歩くコースもあり、興味はあるけれどポールを使った歩き方が分からなかった方など、ぜひこの機会に一緒に歩いてみましょう。

イベント当日は、農産物直売所の出張販売や、地元の農産物を使った加工品を販売している「味工房小諸すみれ」による健康料理の無料試食や足や腰の痛みがあっても、なかなかウォーキングができない人に理学療法士による痛みの相談コーナーを設けています。秋の休日、一緒に楽しく健康づくりをしませんか。

◆開催日 10月1日(土)

◆場所 天池総合運動場

◆内容

(1)ウォーキング体験

午前9時30分～正午

①ノーマルコース(定員40名)

②健脚コース(定員40名)

※1,000m林道などを約7km歩きます。

講師・小諸厚生総合病院

佐藤 美智子理学療法士ほか

(2)ポールを使ったウォーキング体験

午前9時30分～正午

定員20名

講師・株式会社キザキ

(3)農産物直売・

健康食の無料試食コーナー

午前11時～午後1時

(4)足腰痛み相談・健康相談・

ロコモティブシンドローム

チェック・姿勢チェックコ

ーナー

午前9時30分～午後1時

◆申込方法

(1)と(2)は、電話でお申し込みください。

(3)と(4)は、申込み不要です。

運動場に直接お越しください。

◆申込期限

9月15日(木)

申込みは先着順で、申し込

みされた方には後日詳しい

案内を通知します。

◆参加費 無料

◆問い合わせ先 健康づくり課



長野県消防相互 応援隊合同訓練

県内での大規模災害発生を想定して、県内の各消防本部から消防・救助・救急部隊等の応援隊が出動する訓練です。

訓練当日は、数十台の大型車両等が市内の道路を通過しますので、ご協力をお願いします。

◆日時

①10月1日(土) 午後1時～

②10月2日(日) 午前8時～午後1時

◆場所

①小諸消防署 ほかに2会場

②白田総合運動公園 ほかに

▼問い合わせ先

佐久広域連合消防本部警防係
☎0267-64-0119

消防ふれあい フェスティバルinこもろ



■日時 9月19日(月) 午前9時～正午

■場所 小諸消防署

■イベント内容

○演奏・訓練披露

消防団音楽隊演奏・救出救助訓練

○体験コーナー

放水・ロープ綱渡り・煙道通過・消防車乗車・心肺蘇生・地震

○展示コーナー

消防車・救助工作車・はしご車・救急車・水槽車・消防クラシックポンプ

※雨天や災害が発生した場合、内容を変更することがあります。

※駐車場は「坂の上小学校校庭」及び「野岸の丘総合福祉センター(旧保健センター)」をご利用ください。

▼問い合わせ先 小諸消防署 ☎24-0119

皆様のお越しをお待ちしています。

