

令和4年度



# 歩いて健康フェスタ

運動習慣は、わたしたちが健康で長生きするために大切です。

健康づくり課では、市民の皆さんの運動習慣の定着を目指し、忙しい日々の中でも比較的手軽に行える「歩く」ことを推進するため、『歩いて健康フェスタ』を開催します。是非お越しください。

参加される方は上履きをお持ちください。お申し込みは不要です。



日時：令和4年7月3日（日）

午前8時30分～12時

会場：中野市民体育館



【9時15分～11時00分】講座

9時15分～ のびのび健康体操

## 『ノルディックウォーキング』

講師：健康運動支援研究所

代表 諏訪 直人 先生

※ノルディックウォーキングのポールをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方には貸出を行います。

※水分、タオルをお持ちください。

【8時30分～12時】からだの測定会

- 体組成計（体重・体脂肪・筋肉量）
- 歩行測定器
- 骨密度測定
- 血管年齢測定
- 肌年齢測定
- 血圧測定
- 血管美人（毛細血管観察装置）※人数制限あり

測定のための参加も大歓迎です！  
ご自由にお越しください！



【お問い合わせ】中野市健康づくり課健康管理係 0269-22-2111（内線242）