

参加費
無料



ナイトウォーキング



In 興部町

日時

2025 第1回 5.20 火
第2回 7.16 水
18:30 ~ 20:30

場所

興部町福祉保健総合センター「きらり」

対象

どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

定員

20名(定員になり次第締切)

講師

一般社団法人 地域ウェルネス・ネット
フィットネスアドバイザー 2名

内容

(※雨天の場合は、屋内にて運動教室を実施)



①実践講話

夜間の運動効果・健康管理についてなど

②コースのウォーキング

市街地コース 全長3.6km 約40分

※体力に自信のない方向けのコースもご用意しています
※必要な方へ、ノルディックポールを貸出しします

③血管年齢測定

末梢血管老化度を測定。動脈硬化のリスク度や
末梢血液循環障害などの評価ができます

④体組成計計測

ご自身の筋肉量や骨量、体脂肪率などがわかります

持ち物

上着、タオル・運動靴・飲み物(各自持参ください)

申し込み方法

興部町福祉保健総合センター「きらり」健康推進係

電話・来所・メールにてお申込みください ※締切 5月15日(木)

☎ 0158-82-4170

✉ kenkosuishin@town.okoppe.lg.jp

