



健康ウォーク



健康ウォーク

とは？

「健康増進のため図書館の外周を歩こう」という企画です。9月初めから11月末までの3か月間、外周を歩くごとにスタンプが押せる台紙を図書館内に設置します。65歳以上の町民を対象に、スタンプがたまった台紙を長寿支援課にお持ちいただくと景品が貰えるサービスもあわせて実施します。

図書館の外周は約250mです。歩くことで健康寿命を伸ばしてみませんか？

※詳しくは「広報せいろう9月号」をご覧ください。

オープニング講座「やさしいウォーキング教室」

効果的な歩き方や運動前のストレッチ方法などを学んでみませんか？

日時：9月2日（土）

午後1時30分～午後2時30分

会場：図書館 会議室

定員：20名

対象：18歳以上（子どもとの参加も可）

講師：JAPAN サッカーカレッジ トレーナー

おいだ あきよし
老田 聡孔 氏

内容：ウォーキング前後のストレッチや、

正しいウォーキングのフォームなど

申込：図書館カウンター

または電話（27-6166）

その他：無料です。動きやすい服装、運動

靴でご参加ください。

