

# 信州ウォーキング大賞2024 表彰式&健康セミナー

2025年  
**1/31** 金

14:00~16:00  
(受付13:30~)

会場: ホテル国際21  
千歳の間

**参加無料**  
(事前申込制)

どなたでも  
ご参加いただけます!

\\ アスリートが教える  
ウォーキングの極意! //

## “てっしー流” 健康維持法

講師

元ショートトラックスピードスケート日本代表  
元日本ウォーキング協会親善大使

**勅使川原 郁恵**

Teshigawara Ikue

1998年の長野オリンピックから3大会連続でショートトラック・スピードスケートの日本代表として出場。個人・リレーで入賞するなど長く日本の中心選手として活躍した。引退後はテレビ出演をきっかけにウォーキングでも認知度を高め、年間多数のイベントにも出演。健康ウォーキング指導士をはじめ、食・運動・睡眠など健康に纏わる資格も多数保持し、現在はヘルスケアスペシャリストとして幅広く活動している。



### PROGRAM プログラム

#### ◆信州ウォーキング大賞2024表彰式

「ウォーキング大賞」「ウォーキング大賞Over10」上位3事業所の表彰

#### ◆事例発表



KOA株式会社  
(2023年度ウォーキング大賞 第1位)



オリオンシステム株式会社  
(2023年度ウォーキング大賞 Over10 第1位)

#### ◆特別講演

勅使川原 郁恵氏

健康の三要素の一つである運動。その中でも今回はウォーキングを中心に、効果や楽しく続けられるコツ、靴の選び方などをお話します。また、健康な身体作りの為に必要な正しい姿勢や、気軽に始められる体操もレクチャーします。



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

お申込はこちら



信州ウォーキング大賞



参加方法

会場参加

上記に記載の会場へ直接お越しください。

オンライン参加

Youtubeライブ配信のご視聴となります。

長野県では「信州ACE(エース)プロジェクト」の一環として、県内の事業所等における健康づくりへの取組を進めるため、「信州ウォーキング大賞2024」を9月より開催してまいりました。積極的に取り組まれた事業所を表彰するとともに、健康でいきいきと活躍できる職場づくり・健康づくりの実現に向けたセミナーを開催します。

お問い合わせ TEL.070-4358-1157(信州ウォーキング大賞2024運営事務局 ㈱共立プランニング) 受付時間: 平日10:00~17:00(年末年始を除く)

主催: 事業所の健康づくりプロジェクト委員会

健康づくり県民運動

信州ACEプロジェクト

信州ACE(エース)プロジェクトは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある Action(体を動かす) Check(健診を受ける) Eat(健康に食べる) に取り組む県民運動の名称です。