

9/14 土



健康づくり県民運動

信州ACEプロジェクト

働き盛り世代の

『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ2019

フォローアップイベント

10:00~11:00 (受付9:30~)

会場◎南長野運動公園

ゲートボール場北側

※イベント雨天決行

「正しい歩き方」講習会

ご家族と!ご夫婦と!お友達と!お一人様だけでも!

参加無料 どなた様もご参加いただけます!

「正しい歩き方」や「体内脂肪燃焼率を上げる歩き方」など
健康運動指導士に教えてもらおう!

「働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ2019」がスタートして2週間が経過するこの時期に、仲間が集い、互いに元気がもらえるイベントを開催します。「どうい歩き方がいいの?」「気をつけることは?」など、実際にウォーキングを始めて感じる疑問も解決しませんか。13時からは、『明治安田生命Jリーグウォーキング in NAGANO』に参加して、みなさんと楽しくウォーキングを楽しみましょう。ぜひご参加ください。



会場はこちら!



明治安田生命Jリーグウォーキングに参加される方(8/30金締切)は、駐車場のご案内があります。

13時からのウォーキングに参加される方は、おにぎり等昼食をご用意ください。
※11:30-スタジアム観客席で飲食可 ※ごみは各自お持ち帰りください

シャトルバス

<運賃>
高校生以上 200円(片道)
小中学生 100円(片道)

篠ノ井駅東口⇄南長野運動公園

シャトルバスは朝8時から20分間隔で運行されます。

※篠ノ井駅西口に無料臨時駐車場(約100台)あり

アルクマもくるよ!

グループに分かれて正しい歩き方を教えてもらえるよ!



持ち物は帽子と運動ができる服装、水分補給のための飲料も忘れずに!



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ



お申し込みはQRコードから!



主催/長野県、(株)アスク[2019年度信州ACE(エース)プロジェクト普及発信事業委託業務受託会社]
共催/事業所の健康づくりプロジェクト委員会 協力企業/大塚製薬(株)、北信ヤクルト販売(株)

◆構成団体: 全国健康保険協会長野支部、健康保険組合連合会長野連合会、地方職員共済組合長野県支部、公立学校共済組合長野支部、警察職員共済組合長野県支部、(一社)長野県経営者協会、長野県中小企業団体中央会、(一社)長野県商工会議所連合会、長野県商工会連合会、(一社)サキベジ推進協議会、長野県

<https://pro.form-mailer.jp/fms/44db740d176454>

FAXでお申し込みは、下記にご記入の上 そのままFAX026-259-7115までお送りください

2019年9月11日(水)締切

会社名		市町村		団体名	
氏名(代表者)				参加人数	
連絡先	TEL		E-mailアドレス		@

お問い合わせは TEL026-244-1931 (株)アスク