

(報道提供資料)  
令和元年10月1日(火)  
健康課 保健係  
0278-23-2111  
内線 3166

## ウォーキング講習会 「スマートウェルネスぬまたウォーキングin利根」の開催について

スマートウェルネスぬまた推進事業の一環として、利根町の片品川遊歩道コースを会場にしてウォーキング講習会を開催いたします。

沼田市と沼田市保健推進委員会との共催で、毎年会場を変えて、正しい歩き方や体力に合わせたコース選定等、健康づくりに役立てていただくための講習を実施しています。

本年度は、片品川に沿って秋の紅葉の中を歩き、心身のリフレッシュを図っていただこうと計画しています。

つきましては、当日の取材等ご配慮いただきたくお願い申し上げます。

### 記

- 日時 令和元年10月18日(金) 午前10時～12時
- 場所 利根健康増進施設(利根保健福祉センター隣)
- 内容 正しい歩き方の講習・ウォーキング
  - ・健康運動指導士 斉藤智子先生による正しい歩き方講習。(20分)
  - ・ウォーミングアップのストレッチ体操等実施後、体力に合わせて3つのコースに分かれ片品川遊歩道をウォーキング。(90分)
    - ①ゆっくりコース(約2km)
    - ②牧水橋往復コース(約3km)
    - ③グラウンド手前往復コース(約4km)
  - ・雨天の場合は、屋内での実技講習となります。

※本事業は、健康ポイント対象事業で、参加者には参加ポイントを付与します。
- 参加者 市民 150人

### 【参考】

#### ・「スマートウェルネスぬまた」

平成30年度より事業を開始し、活動量計を利用して歩いて健康づくりに取り組んでもらう健康増進事業を中心に生きがいを感じ安心安全で豊かな生活を営むための「まちづくり」を推進していきます。

[活動量計利用者：9月末現在 1,283名]

#### ・「沼田市保健推進委員会」

代表 丸山文子会長 推進員 165名

各町に1名から8名の推進員が区長の推薦で配置されており、各地域での健康教室や健康相談を市と連携して実施するとともに、育児相談会場や健康診査会場で受付業務の補助等を行っています。



# ウォーキング講習会



～ スマートウェルネスめまた ウォーキング in 利根 ～

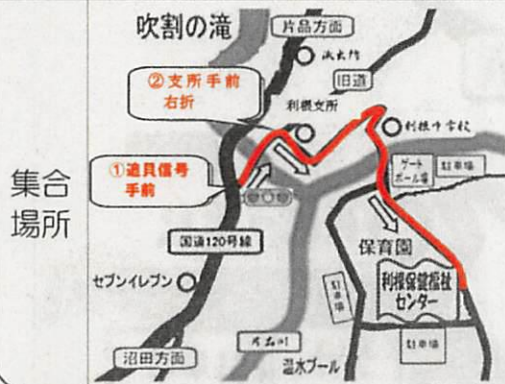
色とりどりの紅葉の中を歩いて、心も体もリフレッシュ!



【ウォーキングコース紹介】

日時 令和元年 **10月18日** (金)

午前 10時～12時 (受付 9時30分～)



## 利根保健福祉センター

(住所：利根町大場 1085-3)

※ 駐車場が混雑しますので、乗り合わせにご協力ください。

※裏面に拡大地図があります。

講師

元気いっぱい健康運動指導士

**斉藤 智子** 先生他 1名

コース

自分の体力に合わせて3つのコースに分かれ、**片品川遊歩道**を歩きます。

費用

無 料

**要申込**  
定員 150名

申込み

申込期間：9月5日(木)～9月27日(金)

① お近くの保健推進員  
または

② 健康課 (TEL23-2111) (内線3166)

\* 運動制限のある方は、ご遠慮ください。

持ち物

汗ふきタオル、帽子、飲み物

雨天時

場 所：利根保健福祉センター隣の健康増進施設  
(同じ駐車場をご利用できます。)

持ち物：バスタオル・上靴・飲み物・汗ふきタオル  
(※ 判断が難しい場合は、ご用意ください)



- ① ゆっくりコース 約 2km
- ② 牧水橋往復コース 約 3km
- ③ グラウンド手前往復コース 約 4km

保健推進委員会は「スマートウェルネスめまた」を推進しています。

みなさんも活動量計を活用し、健康づくりをしてみませんか？

【お問い合わせ】

沼田市保健推進委員会事務局(健康課)  
TEL 23-2111 (内線 3166)

集合場所：利根保健福祉センター  
住所：利根町大楊 1085-3

