

わくわく元気プロジェクト



# 健康ウォーク



## 2017

# 10月1日 日

### 9:00~13:00

**雨天の場合**

→ウォーキング中止

→屋内イベントのみ実施

受付  
時間

8:30~

集合  
場所

新都田コミュニティーホール

〒431-2103 新都田北区新都田2丁目15-13 (都田交番のすぐ南)

**初心者  
ファミリー  
コース**

約**5**km

都田総合公園を  
回るコースです

**100名**

**散策  
コース**

約**10**km

都田地区と大学を  
回るコースです

**50名**

**ノルディック  
ウォーキング  
コース**

約**7**km

指導者と一緒に  
歩くコースです

**10名** ポール  
貸出可

体調管理のため、タオル、飲み物を各自ご持参ください

ウォーキングをする前に  
効果的なウォーキングを伝授!!

**9:00~9:40 新都田コミュニティーホール**



田中誠一 教授

## ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、忙しい現代人の最高の健康法です。  
有酸素運動であるウォーキングは、効率よく体脂肪を  
燃焼させ、生活習慣病の予防に効果を発揮します。  
出発前にウォーキングの魅力についてお話しします。

**トレーナー  
ステーション**

**11:30~13:00**

新都田コミュニティーホール

クールダウンや運動方法  
について相談できます。

## プログラム・申し込み方法は裏面へ

# 常葉大学

主催：常葉大学

後援：浜松市、中日新聞東海本社、静岡新聞・静岡放送

協賛：新都田自治会連合会、須部商店

# 【プログラム】

8:30~9:00  
 受付、健康チェック  
 9:00~9:40  
 ウォーキング教室  
 9:40~10:00  
 ストレッチ体操



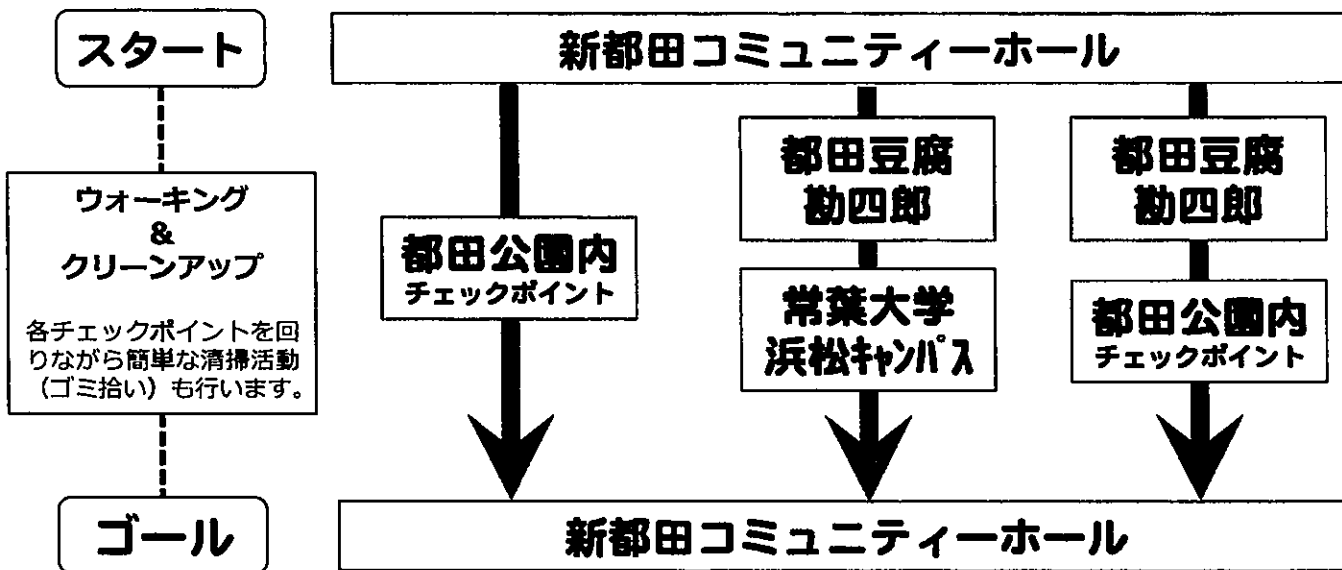
初心者  
 ファミリー



散策



ノルディック  
 ウォーク



11:30~13:00 トレーナーステーション

## 【申し込み】

＜QRコード＞または＜FAX＞にてお申し込みください

定員になり次第締切となります。申し込み不可の場合はこちらからご連絡いたします。

携帯電話から  
 ↓QRコード↓



WEB申込

|      |                        |
|------|------------------------|
| コース  | ①ファミリー・初心者 ②散策 ③ノルディック |
| フリガナ |                        |
| 代表者名 |                        |
| 電話番号 |                        |
| 参加人数 | 大人( )名・子ども( )名(小学生・幼児) |

※小学生までのお子様は保護者同伴でご参加ください。



FAXでお申し込みの方は必要事項を明記の上、このままお送りください。

**053-428-2900**

## お問い合わせ先

常葉大学社会貢献・ボランティアセンター (平日10~16時)  
 ☎053-428-3532 ☒huvoc@hm.tokoha-u.ac.jp