

てらスポ！秋のウォーキングキャンペーン

～こんなお悩みございませんか？～

運動不足 ウォーキングが
生活習慣病予防 継続できない 自分のペースで
高血圧 医師から運動 運動を始めたい
を勧められた ただ歩くでは
楽しくない

新潟県受託事業

寺泊支所市民生活課共催

歩くを見直す!!

運動の勘違いを
なくす!!

ただ歩くだけより、**効果的なウォーキング方法**があります。
この秋はてらスポ！と一緒に悩みの解決に向けて取り組みましょう!!

第1弾 ナイターウォーキング講習会

～地域の健康課題を知ろう!! 取り組もう!!～

《日 時》 **8/24(土)**
17:30～19:00 (受付17:15～)

《場 所》 寺泊海浜公園多目的広場
※雨天時 山ノ脇センター(予定)

《内 容》
☆歩くを見直そう!! (歩きのコツを教えます)
☆疾病予防 (糖尿病、メタボなど)
☆個人の達成できる目標歩数を設定しよう!!

人工芝でウォーキングは、歩く感触が良く、
足腰への負担も少なく、安全に歩けます!!

《講 師》 日本ウォーキング協会公認指導員
健康運動指導士 岡田 拓也 氏

《参加費》 **無料**

《持ち物》 動きやすい服装、タオル
水分補給用の飲み物 (水、お茶)

《対 象》 どなたでも

《定 員》 30名 (先着順)



第2弾 ウォーキング記録会 期間：8/25(日)～9/21(土)

1日の歩数を自分で目標設定し、宣言をしてもらいます。達成できたら景品を用意!!
※目標 = 普段の生活から少し頑張れるものを宣言 (スモールチェンジ!!)

《対 象》 講習会受講者、てらスポ！会員、てらスポ！ウォーキング参加予定の方

第3弾 寺泊を歩こう☆第3弾てらスポ！ウォーキング

《日 時》 **9/22(日)** 9:00～13:00
(受付8:30～) 詳しくはイベントチラシをご確認ください

問い合わせ・申込み

寺泊総合型スポーツクラブ **てらスポ!**

TEL：0258-86-6719 FAX：0258-75-2238

メールアドレス：terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp ホームページ：http://terasupo-sc.com/

