

# 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？～

新潟県受託事業

寺泊支所市民生活課共催

運動不足 ウォーキングが  
継続できない 自分のペースで  
運動を始めたい

生活習慣病予防

高血圧 医師から運動  
を勧められた ただ歩くでは  
楽しくない

## 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/>

