

# 健康づくりセミナー「健康寿命を伸ばそう！」講演と温泉ツアー

「いつまでも自分の足で元気に歩き続けたい」誰もが願うものです。今日、日本の平均寿命は年々伸びていますが、介護人などの補助なく生活できる「健康寿命」は、男性で約9年、女性で約13年、平均寿命よりも短いとされています。

この健康寿命を伸ばすためには適切な運動が欠かせません。日本ノルディックウォーキング学校では、「北海道伊達市における健康寿命の長期保持～ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を目指す取り組み～」により、2本のポールを使った運動を広めています。

■主催：日本ノルディックウォーキング学校

■後援：伊達市、伊達市教育委員会、社会福祉法人伊達市社会福祉協議会、

NPO 法人伊達市体育協会、伊達市連合自治会協議会、一般社団法人胆振西部医師会

■開催期日：平成29年3月13日

■定員：50名

■開催場所：だて歴史の杜カルチャーセンター 2階 視聴覚室、  
湯元 ホロホロ山荘

■集合時間：9:20 だて歴史の杜カルチャーセンター 2階 視聴覚室

## ■日程

9:30 開催行事・日程説明

9:40 講演

演題『健康寿命を伸ばそう～いつまでも自分の足で元気に歩き続けたい～』

講師：広山 智津 氏

(健康運動指導士・NPO 法人ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク理事長)

10:40 ポールを使ったストレッチ運動

主任講師：桐山 加津志 氏 (INWA・JNFA 公認ベーシックインストラクター)

講師：小柳 正治 氏 (INWA・JNFA 公認ベーシックインストラクター)

11:30 バスでホロホロ山荘へ移動

12:25 昼食

12:50 入浴

14:00 バスでホロホロ山荘より伊達市街へ移動

14:55 カルチャーセンター着

## ■送迎バス

各地区へ送迎のバスが出ます。希望される方は申込みの際に、乗車希望場所の番号をお知らせください。

- (1) 南稀府会館 8:20 出発 (15:25 帰着)
- (2) みはらし会館 8:35 出発 (15:05 帰着)
- (3) 長和地区コミュニティセンターふれあい館 8:55 出発 (14:40 帰着)
- (4) 湯元 ホロホロ山荘 8:30 出発 (ホロホロ山荘より送迎バスに乗車された方は終了後ホロホロ山荘にて現地解散)

## ■参加費 無料

■昼食代 700 円 ※食物アレルギーの方は事前にご相談ください

## ■申し込み方法

ゆうちょ銀行または各郵便局窓口で、取扱票の通信欄に氏名、フリガナ、性別、生年月日（西暦）、年齢、郵便番号、住所、電話番号（緊急連絡先）を記入の上、期日までに参加費を下記振込先にお振り込みください。

## ■振込先

【口座記号番号】02770-3-84957

【加入者名】日本ノルディックウォーキング学校

※講演とストレッチ体験のみの参加を希望される方は参加費無料。

申し込み締め切り期日までに事務局まで直接お申し込みください。

## ■申し込み締め切り 3月3日

## ■持ち物

運動に適した服装（室内用運動靴は不要）、飲み物、入浴用具

ノルディックウォーキング用ポールは不要、全て事務局で用意します

※参加申し込み時にお預かりした個人情報は、健康づくりセミナー「健康寿命を伸ばそう！」講演と温泉ツアー運営目的以外には使用しません。

## ■問い合わせ先

NPO 法人 日本ノルディックウォーキング学校

TEL/FAX : 0142-68-6106 | e-mail : [japan.nordicwalking.school@gmail.com](mailto:japan.nordicwalking.school@gmail.com)

日本ノルディックウォーキング学校では、特定健康診査の受診率の向上を応援しています