

参加申込受付期間

11月11日 (月) 9時より

11月29日 (金) 16時まで

参加者募集中

健康寿命を延ばす、 膝腰にやさしいウォーキング教室

日時 令和6年12月14日(土)《少雨決行》

- ・受付開始 12時00分 中津川公園競技場正面入口前
- ・開会式 13時00分 中津川公園競技場
- ・閉会式 15時20分～15時35分

参加費無料

会場 中津川公園競技場

対象 中津川市在住65歳以上

申し込み先着100名様に限らせていただきます

駐車場 第1駐車場 第8駐車場

主催：特定非営利活動法人 中津川市体育協会
後援：中津川市 中津川市教育委員会



「けんばちくん」、
中津川市健康づくり推進キャラクター

講師プロフィール

おかげ ゆみこ

尾陰由美子

【健康寿命を延ばす、
膝腰にやさしいウォーキング教室】

有限会社アクトスペース企画 代表取締役 / NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長 / 公益社団法人日本フィットネス協会顧問・AQS / 一般財団法人大阪スポーツみどり財団評議員 / 「ワクワクすることを、必死でやるより楽しんでやる」。フィットネスの分野を超えて、特に近年では、高齢者やリスク者に対応した運動プログラムの提供や、若者から高齢の方まで伸び伸び自己表現できる健康教育の普及に力を入れている。夢は、日本の健康寿命を伸ばして、介護受給費が下がる社会の実現に貢献すること。著書に「風になる」(クラブビジネスジャパン 2015年)ほか多数。



お問合せ… NPO法人 中津川市体育協会 TEL/FAX0573-68-5200

中津川市茄子川1683-1031 平日のみ、9:00～16:00

キリトリ ✕

ウォーキング教室 参加申込書

(ふりがな)		年齢	歳
参加者氏名			
ご住所	中津川市		
緊急連絡先 (携帯電話番号等)			

※お預かりした個人情報については、本参加申込資料以外には使用しません。

お申込方法

上欄ご記入の上、NPO法人中津川市体育協会まで FAX(0573-68-5200)でお送りいただくか、中津川公園競技場内体育協会までご持参ください。(締切令和6年12月29日16時まで)
※間違い防止のため、電話での受付は行いませんので御協力をお願い致します。