

1年後、5年後、もっと健康でいきいきしたあなたのために

# ウォーキング教室



「生涯『健幸』なまち」ながと  
イメージキャラクター“さっちー”

健康増進課ではウォーキングによる健康づくりを支援します。

初めての人も、日頃から歩いている人もお待ちしております♪

日にち	時間	内容	集合場所
3月22日(水)	9:30~11:00	血圧測定 ストレッチ ラジオ体操 ウォーキング(2~3km程度)	湯免ふれあいセンター

※感染症予防対策をとり教室を実施します。ぜひご参加ください。

※マスクの着用および手指消毒、検温にご協力をお願いします。



- 持参品 マスク 飲み物 タオル 万歩計(持っている人)

ノルディックウォーキング希望の方はポール  
※ポールをお持ちでない方にも、10組分貸し出します。



運動ができる服装でお越しください。

- 申込締切 3月15日(水)

ご都合が悪くなりましたら長門市保健センターまで欠席をご連絡ください。



- 参加費 無料

- 少雨決行

※新型コロナウイルス感染症の発生状況や天候によっては中止となる  
場合があります。中止の場合はお知らせいたします。

やまぐち健幸アプリ



こちらからダウンロードできます。

- やまぐち健幸アプリとの連携事業です

みなさんの日頃の活動量を測定します！歩数だけでなく、運動強度まで測定

できる[活動計]を1ヶ月貸し出します。希望者はお声掛けください。

※数に限りがあります。在庫が無い場合は予約後の貸し出しとなります。

お問い合わせ先 長門市保健センター 23-1133