

誰もが手軽にできる運動の一つがウォーキングです。

浜松市リハビリテーション病院、社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部、浜松市は、市民の皆様の健康寿命延伸を目的に、科学的根拠に基づくウォーキング方法を考案しました。すでにウォーキングに取り組んでいる方も、これからウォーキングを始めたい方も、筋力増強やダイエット、認知症予防など様々な効果が期待できる「はままつ健幸歩き」をみんなで楽しく実践してみませんか。

はじめよう！ はままつ健幸歩き

「はままつ健幸歩き」のポイント
は：『速歩き 太ももをしっかり 後ろまで』
ま：『曲げている 肘も大きく 後ろまで』
ま：『まっすぐに 背筋を伸ばして 前を見る』
つ：『つま先で いつもより強い 踏切を』

専門職が教える

「はままつ健幸歩き」体験会

参加費
無料

浜松市リハビリテーション病院の理学療法士と、社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部の健康運動指導士が、科学的根拠に基づいた効果的なウォーキング方法の実技指導および講義を行います

日時 2021年
10月7日 (木) 14:00～15:30

会場 **高台協働センター 体育館**
(浜松市中区和合町58-30)

定員 **30名** (事前申込が必要です)
※申込者多数の場合は抽選となります。
※申込方法は裏面をご覧ください。

対象 **浜松市民で、**
すでにウォーキングに取り組んでいる方や
これからウォーキングを始めたい方

申込締切
9/30(木)
17時

● 申込方法 (次のいずれかにより申し込みをしてください。)

- ①E-mail 「wellness@city.hamamatsu.shizuoka.jp」宛
- ②電話 「053-453-6140」 (はままつ健幸歩き体験会担当) 宛
- ③FAX 「053-453-6133」 (はままつ健幸歩き体験会担当) 宛 ※様式自由

● お伝えしていただきたい事項 (メール本文やFAX用紙にご記載ください。)

- ①お名前 (フリガナ)、②年齢、③住所、④電話番号、
⑤団体名 (所属団体がある場合)

※申込者多数の場合は抽選により参加者を決定させていただきます。

参加をしていただける方には、10月4日(月)までに事務局から連絡をいたします。
(落選された方にはご連絡をいたしませんのでご了承ください。)

<注意事項>

次の事項についてご理解いただいた上で、参加の申込みをお願いします。

- ・開催日、朝食の前に検温をお願いします。発熱(37.5度以上)や風邪の症状(咳、くしゃみ、鼻水が止まらない等)、自覚症状があるときは、参加を見合わせてください。
- ・会場での感染対策(マスク着用、手指消毒、検温等)にご協力ください。
- ・会場での受付時に、発熱(37.5度以上)がある場合は、参加いただけません。
- ・開催当日に、新型コロナウイルス感染症に関する「緊急事態宣言」または「まん延防止等重点措置」が浜松市を対象に発令されている場合は、体験会を中止いたします。
- ・運動しやすい服装でのご来場、体育館用シューズ・タオル・水分のご持参をお願いします。
- ・会場には駐車場が少ないため、なるべく公共交通機関や乗り合わせによりご来場ください。

イベント
ご案内

歩数や距離をオンラインで競う全国自治体対抗戦！

オクトーバー・ラン&ウォーク2021

オクトーバー・ラン&ウォークは、10月の1か月間のウォーキングの歩数やランニングの距離を、専用のスマートフォンアプリを使って、「全国での個人ランキング」、「市町村内での個人ランキング」、「市町村対抗戦」などの5つのランキングで競い合うイベントです。

全国300を超える自治体の参加登録が見込まれ、浜松市も自治体登録を行いましたので、浜松市民の皆さまもこのイベントに参加して、楽しみながらご自身の「健幸」を目指しましょう！

- 開催期間 2021年10月1日(金)～10月31日(日)
- 参加料 無料
- 参加方法 スマートフォンアプリ「スポーツタウンWALKER」のダウンロードや「Sports net ID」への会員登録が必要です
- 主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団

□参加方法などの詳細については、主催者のホームページでご確認ください。

<https://arbee.net/octoberrun/>

