

We Love なるとまちづくり活動応援補助金事業

健康ウォーキング事業

～しゃべって・笑って・いきいきウォーキング～



【場所】

新池川の遊歩道（警察前広場集合）

【日時】

平成27年5月31日（日）10時～

※参加費：無料 ※雨天中止
インストラクター 武市 美津子 先生

新池川をきれいにする会では、

「健康ウォーキング事業～しゃべって・笑って・いきいきウォーキング～」を開催します。

歩くこと・フットケアが、大きく注目されています。歩くことが、糖尿病、認知症の予防や肥満の予防解消になることが実証されています。また、ノルディックウォークは膝や腰への負担軽減ができ、全身の有酸素運動としても有用です。

専門のインストラクターが、ポール（ストック）を用いた健康に理想的な歩き方をレッスンします。100本のしだれ桜が植わった遊歩道を、楽しくウォーキングしましょう！

この機会に、運動をはじめませんか？

※希望者には後日、体の筋肉量などを定期的に測定いたします。

運動の効果判定にお役立てください。

※この事業は、徳島文理大学（柳澤研究室と橋田研究室）と連携して行います。

連絡先：新池川をきれいにする会
乾 090-3181-1402

車は、裏面の駐車場に停めてください。



集合場所

鳴門警察署

旧市営バス

臨時
駐車場

極真空手
長谷川道場

大津町木津野

池ノ内

西苑

51

50-4

50-5

49-12

49-13

49-1

13-5

8-5

8-8

8-12

5-2

5-3

1-12

1-21

1-31

1-10

1-20

1-24

1-23

1-6

1-7

1-35

756-3

1-17

1-28

1-27

3-37

757-1

0-7

13-10

753

13-4