



すこやかロードを歩こう inこしみず

令和5年9月にすこやかロードが認定されたことを記念しまして、ウォーキングイベントを開催します！今回は、講師に阿部雅司さんをお招きし、ノルディックウォーキング講習会を行います。ぜひ、すこやかロードを日頃の健康づくりにご活用ください。

令和6年

9月21日(土)

小清水町防災拠点型複合庁舎「ワタシノ」
2階 大会議室
9:30 開始(30分前から受付開始)



講師 **阿部雅司さん**

札幌オリンピックミュージアム名誉館長
リレハンメルオリンピック金メダリスト

- 内 容 ノルディックウォーキング講習会・体験会
「勾配の少ないお散歩ウォーキングコース」を歩きます！
- 参加費 無料
- 対象者 小学生以上の方、町内外問わずどなたでも参加可能
(小学生の方は保護者同伴)
- 持ち物 飲み物、タオル、天候に合わせた服装
体験会の際、貴重品は各自持ち歩きとなります。
- その他 小雨決行ですが、天候不良により屋外での開催が困難となった場合は、小清水町農業者トレーニングセンターで実施いたします(要上靴)。

申込締切：令和6年9月6日(金)

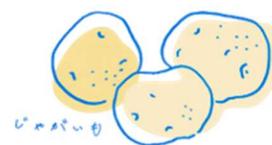
受付方法：①WEB アプリ「KOSHIMO(こしも)」

右下の2次元バーコードをよりお申込みください。

②電話申込 保健福祉課 健康推進係

TEL0152-62-4480

先着35名



【主催】

公益財団法人北海道健康づくり財団
小清水町
小清水町教育委員会

ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングは、北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。専用のポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が増加し、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のこりの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

上半身の筋肉を活動させるとともに適正な長さのポールを持つことによって背筋が伸び、歩幅が広がるので理想的なウォーキングフォームを身につけることができます。ウエストの引き締め効果、肩こり解消など嬉しい効果があります。



小清水町すこやかロード



「Vitality 小清水ウォーク」が9月から始まります！！

Vitality 小清水ウォーク

> 問合せ…保健福祉課健康推進係 (Tel0152-62-4480)

スマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用した健康づくり事業です。ウォーキング等の運動に取り組み、アプリと連動させることでポイントを獲得できます。

毎週設定される目標ポイントを達成すると、さまざまな特典が獲得できます。

本事業は、町が健康づくりの推進に関する協定を結んでいる住友生命保険相互会社と共催で実施します。

【期間】9月16日(月)～11月10日(日)

【対象】18歳以上の町民

【定員】先着100名

【申込】9月9日(月)～15日(日)

申込期間中に、専用アプリ「Vitality」登録サポート会を開催します。



詳しくは→
小清水町 HP を
参照下さい。

