

参加者募集!

山陽小野田市民病院 × 共済組合

監修 管理栄養士
調理 防長苑

SMILE CITYを歩く!

けんこう学校特別企画

健康
ランチBOX付き

スマイル健康ウォーキング



その履き方
間違ってるかも?

快適に歩けていますか? 痛いところはありませんか?

健康のために歩いても体を痛めてしまってはかえって不活動の時間が増えてしまいます。

正しい靴選びと歩き方や体づくりを学んで笑顔で楽しく歩きましょう!

日時 令和5年11月4日(土) 午前9時開会
受付 8時30分~

会場 江汐公園 山陽小野田市大字高畑字西山根401-1
電話 0836-83-5378



あなたの歩きを専門家の皆さんがサポート

講座1

靴を正しく履いて健康的に
ウォーキングを楽しみましょう!

● 講師 FHA認定シューフィッター
合同会社クレイン 代表 菅沼 淳 氏



救護 山陽小野田市民病院 看護師

30分程度実際に公園内を歩きます。看護師が同行
しますので安心です!

講座2

正しいウォーキングで健康づくり!
(フォーム・ストレッチ・筋トレ)

● 講師 山口県健康づくりセンター
健康運動指導士 佐伯 義明 氏



講座3

ウォーキング効果向上につながる
食事について!

● 講師 管理栄養士 河村 典子 氏



江汐公園 遊歩道



スケジュール

講座1 9:00~9:30
講座2 9:30~10:30
ウォーキング 10:40~
講座3 11:30~12:00
ランチBOX配付 解散

※講義室でも食事ができます

定員 40名 ※応募多数の場合は抽選

参加資格 組合員、被扶養者、その他家族
ただし、その他家族は組合員の同行者に限る

参加費 組合員および被扶養者 500円
その他家族 1,000円

申込締切 令和5年10月6日(金)

お申込みは
こちらから



※メールで申込をされた場合、後日受付完了メールを送信します。

※申込時にいただいた個人情報は、このセミナーに関する以外に利用いたしません。

※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。

※参加決定通知は、開催日の一週間前までに発送しますが、届かない場合はお問い合わせください。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 電話 083-925-6142 **セミナー用メールアドレス** boshu@kyosai-yamaguchi.jp