




ウォーキングで健康と、地域の見守りを！

# ウォーキング イベント in おおあさ

参加費  
無料

令和7年 11月 24日(月/祝)10:00～15:00  
会場:大朝B&G海洋センター及びその周辺

- ①対象者：誰でも参加できます。(小学3年生以下は保護者同伴) 申込はこちら→ 
- ②定 員：50人(先着順)
- ③持参物：屋内用シューズ
- ④雨天時：雨天決行(警報発令・台風を除く)しますが、ウォーキングは体育館で行います。
- ⑤申 込：11/17(月)まで。LINE または 電話 または 裏面の参加申込書 による申込。

## ○ウォーキング体験

【受付】9:30～

【講習会・ウォーキング】10:00～

歩き方講習の後にウォーキングを行ないます。

コース：2km・5kmの2コース

### ◆ノルディック・ウォーク体験(希望者)

ポールを使って歩いてみましょう。足腰の負担軽減、全身運動になるなどの効果があります。お持ちでない方は無料で貸出しします。申込時にお知らせください。



## ○カラダ測定

【開催時間】10:00～15:00

自分の体を数値で可視化して、健康に役立てましょう。

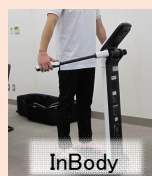
### ◆InBody 測定(所要時間：10分程度)

筋肉・脂肪・水分量など、自分の体の状態を知り、健康状態(運動不足など)や、トレーニング効果などを見ましょう。

### ◆足裏測定(所要時間：20分程度)

測定でアーチの形状や歩行癖が分かります。足に合った靴やインソール選びのアドバイスもあります。

### ◆スラックレールを用いた体幹トレーニング体験



InBody



足裏測定



スラックレール

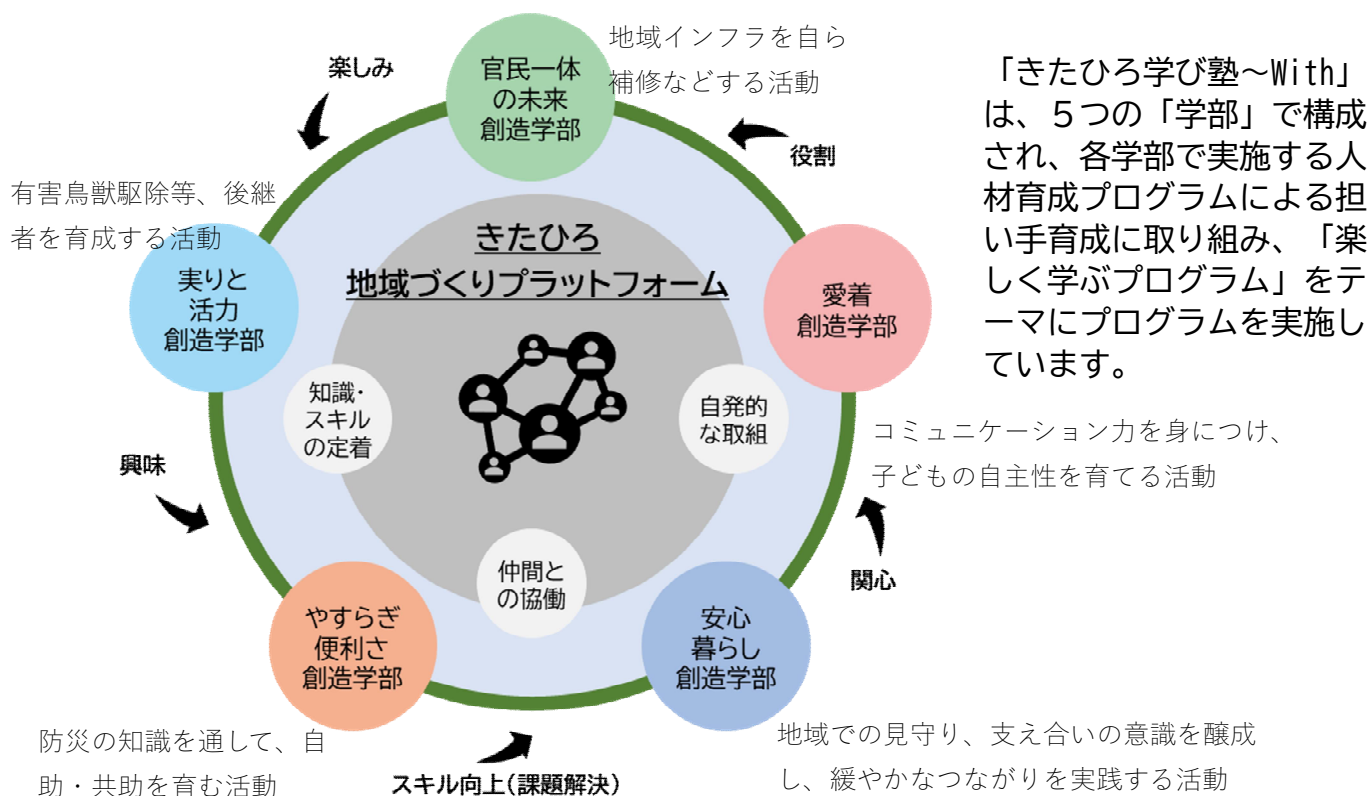
主催：北広島町(きたひろ学び塾 With 安心暮らし創造学部)

協力：広島県ノルディック・ウォーク連盟／大朝地域スポーツ協会／大朝地域協議会／北広島町社会福祉協議会／  
北広島町女性会大朝支部／北広島町スポーツ推進委員協議会／北広島町大朝地区民生委員児童委員協議会／  
北広島町老人クラブ連合会大朝支部／大朝人くらぶ／大朝まちづくり有限会社

協賛：(株)体育社／大塚製薬(株)

【問合せ・申込先】きたひろ学び塾～With 安心暮らし創造学部事務局  
(北広島町役場 税務課 電話：0826-72-7351 FAX：0826-72-6911)

# きたひろ学び塾～With とは…「学びから始まる人づくり」の活動による持続可能な地域社会をめざす



「安心暮らし創造学部」は、～ふだん暮らしの中にある心地よいおせっかい～をテーマに、「無理のない範囲で地域の人のことを気にかけて、周りに声掛け出来る人が増える」「個人のできる範囲での支えあい活動へ参加が広がる」を目的に人材育成に取り組んでいます。

大朝地域で実施したアンケートでは、人口減少、高齢化による担い手不足やコミュニティの希薄化などが課題にあげられていました。  
その解決のために・・・

ウォーキングを日常生活に取り入れ、いつまでも健康な生活を送りながら、地域の人を気にかけて、出来る範囲で見守りが行える人を増やすことを目指していきたいと考えました。皆様のご理解とご協力をお願いします。

参加申込書 代表者の名前 \_\_\_\_\_ 住所 北広島町 \_\_\_\_\_  
連絡先（携帯） \_\_\_\_\_

名前	参加する項目	生年月日	身長cm
	2 km / 5 km / InBody / 足裏	・ ・	
	2 km / 5 km / InBody / 足裏	・ ・	
	2 km / 5 km / InBody / 足裏	・ ・	

※参加申込書は税務課または各支所へご提出ください。