

健康 ウィーク

いつまでも
若々しく
健やかに!

期間 **6/4月~8金** 1F ステージにて開催
11:00~17:00



6水日

元テレビ・ラジオ体操講師
とともに、みんなでカラダを
動かしましょう

1部 12:40~
2部 14:10~



講師/長野信一先生
(略歴) 1946年 東京代々木に生まれる。
 1969年 日本体育大学卒業 日本レクリエーション協会・指導部にて
 レクリエーション指導者の育成、検定、プログラム開発に努める。
 1981年 NHK テレビ・ラジオ体操指導者として、2010年3月まで
 29年間出演放送を続ける。
 2013年 NPO 法人全国ラジオ体操連盟指導委員



7木日

「うたと音楽」で楽しく脳トレ
(認知予防)

音楽健康指導士の指導で
楽しくリズムに合わせて活性化!

1部 11:00~
2部 13:40~



7木日

7日木は
12:40~

8金日

8日金
11:00~

両手にポール、
持って歩いて
らくらく全身運動!



“ノルディック・ウォーク体験会”



あるきめです 歩き愛です 期間中 毎日受付!

「歩き愛です(あるきめです)」とは、ウォーキングをしながら地域の自然や史跡などの町並みに触れ、観光スポットなどをめぐる体験型のウォーキングイベントです。

※歩数計保証金 1,000円 (返却時にご返金致します。)
※1日の累計歩数でも可



空くじなしで
豪華商品をゲット!

5日間の累計歩数に応じて、くじ引きに挑戦!

5,000歩で くじ引き 1回
10,000歩で くじ引き 2回
30,000歩以上で くじ引き 3回



転倒防止の
お手伝い!!

※天候などの諸事情により、イベントは予告なく中止・変更となる場合がございます。
※イベントのお申込者多数の場合には、先着順にて実施のうえ終了時刻前に
締切とさせていただきます場合がございます。

ステージでは連日「健康とイキイキライフ」の
提案商品をご紹介します。即売も行っております。

転倒防止用の不思議なマットの体験もできます! ▶ dual-task