

令和5年8月24日(木曜日)

(発信者)  
野々市市 市民協働課 広報広聴係  
電話番号 076-227-6056  
FAX 番号 076-227-6259  
Mail kyoudou@city.nonoichi.lg.jp  
HP <https://www.city.nonoichi.lg.jp>

## ウォーキング始めませんか(イベント開催のお知らせ)

このことについて、下記のとおりイベントを開催しますのでお知らせします。

### 【初級】ツエーゲン金沢のクラブキャプテンと歩こう

ツエーゲン金沢の廣井友信クラブキャプテンと市内のコースを歩きます。あまり運動する機会がない人も、この機会にウォーキングを始めてみませんか？廣井さんとの交流や血管年齢の測定もできます。

- 主 催 野々市市教育委員会
- 協 力 明治安田生命保険相互会社
- ゲ ス ト ツエーゲン金沢 廣井友信クラブキャプテン
- 開催日時 令和5年9月3日(日) 9:00~11:00
- 開催場所 野々市市民体育館周辺
- 定 員 60名
- 参加費 無料
- 対 象 どなたでも
- 持 ち 物 室内シューズ、帽子、タオル

### 小学生ミニサッカー教室

- 開催日時 11:00~12:00 (ウォーキング後)
- 対 象 小学生 (ウォーキング参加者限定、保護者同伴)
- 講 師 廣井友信氏、スクールコーチ
- 定 員 小学1~3年生 15人、4~6年生 15人

### 【中級】歩き方教室 ~健康に良い歩き方~

基本姿勢や歩き方のテクニックなどを学んだ後、コースを歩きます。また、足のどこに体重がかかっているのか測定します。重心がかかと寄りになると体のバランスが崩れ、腰痛や猫背の原因になります。「今さら歩き方・・・？」と思っている人も、この機会に自分の姿勢や歩き方を見直してみませんか。

- 主 催 野々市市教育委員会
- 開催日時 令和5年9月9日(土) 10:00~12:00
- 開催場所 野々市市民体育館
- 講 師 宮口和義氏(石川県立大学教授)
- 定 員 40名
- 参加費 無料
- 対 象 どなたでも
- 持 ち 物 室内シューズ

申込 令和5年8月31日(木)までにスポーツ振興課(076)248-1442

受付時間 平日9:00~17:00

## お問い合わせ先

スポーツ振興課 担当:福井 TEL:248-1442

