



8,000歩・20分の早歩き！
パワーウォーキングで美しい歩き姿勢と立ち姿を身に付ける
※雨天中止 ※1月、2月は冬季のためおやすみです

《後援》高崎市
《協賛》群馬ヤクルト

開催地① 毎月第1日曜

共催

観音山ファミリーパーク



日時

~~令和5年8月6日、9月3日、10月1日~~
~~12月3日、令和6年3月3日(日)~~

※令和6年3月24日はトレッキング開催

朝9時～

コース

森の芝生広場スタート 所要時間：1時間程度



体力測定 ※こちらは要予約です

共催

Tokazaki University of Health and Welfare
高崎健康福祉大学

【検査内容】握力、大腿四頭筋筋力、歩行速度、バランス検査、骨格筋量、認知機能検査、フレイル検査
後日、計測結果のフィードバックを郵送します ※大学研究としてデータを活用同意をお願いします

日時

令和6年3月3日(日)

10:00～11:00頃(ウォーキング後)

会場

クラフト工房B



貯筋体操 ※こちらは要予約です

日時

令和6年3月3日(日)

11:00～12:00頃(ウォーキング・体力測定後)

会場

クラフト工房B

体験指導料

一般500円 会員200円



お申込み

NPO法人日本健康文化協会 事務局 宛
電話かFAXでお申し込みください。

電話・FAX(番号共通) **027-212-7311** (電話は平日10:00～15:00)

体力測定と貯筋体操 お申込みFAX

027-212-7311 下記を記入し送信してください。

・体力測定 ・貯筋体操 (どちらかに丸を又は両方出る場合は両方に丸をお願い致します。)

(フリガナ) お名前		会員区分	一般・会員
電話番号		申込人数	名