

おおむた 健康 フェア



楽しく
フレイル予防!



日時

12月28日(木)

10:00~16:00

(最終受付15:30)

場所

ゆめタウン大牟田

2階 わくわく広場

+Walking 

ウォーキング講演会

肩こり・腰痛に効く!

「今日から始める正しいウォーキング」

時間 10:30~11:20

申込不要、誰でも参加可能です

講師と一緒にウォーキング

時間 11:30~12:00

コース ゆめタウン館内ウォーキングコース

定員 **30人(事前申込み制)**

講師から直接指導が受けられます!

※館内を歩きますので動きやすい服装と靴でご参加ください



<講師>

秀島 聖さん

プロフェッショナルウォーキング協会認定
プロウォーキング講師

ウォーキング・ストレッチなど、12年間で累計7万人以上のボディコンサルティングを実施。姿勢と歩き方から生まれる美を追究し、2021年に一般社団法人Evangreen協会を設立。現在はプロウォーキング講師としてミス・ミセスコンテストの舞台監督やウォーキング指導を行いながら、福岡を中心に幅広く全国で活動中。モデルとして『薩摩白波』のCMや雑誌、山本寛斎のショーなど出演。

脳トレウォーク

歩いて探してプレゼントをもらおう!

館内のウォーキングコースを歩いてポスターを4つ見つけよう!ポスターに書かれているクイズに答えて正解するとプレゼントがもらえるよ!



ゲーム感覚で楽しめるウォーキングのイベントだよ!

健康相談会

血圧・血管年齢測定会

大牟田市

からだのお悩みなどについて保健師、管理栄養士

などの専門職が健康づくりのアドバイスをします。



「講師と一緒にウォーキング」のお申し込みは電話もしくははこちらから



応募締め切り

12/24(日)まで

応募多数の場合は抽選とさせていただきます

応募者には12/27(水)までに電話もしくはメールにて結果を連絡いたします

【申込み・問合せ先】

大牟田市健康づくり課

電話：0944-41-2668