

令和4年10月31日

「忙しくても“ゆるっと”ながら運動」講座を開催 ーちょっとした合間にできる運動を知り、運動習慣の定着を図りますー

市民の健康づくりを推進する「健康づくりマイストーリー運動」の一環として、手軽に続けられる健康づくり講座「忙しいあなたもできる！ゆるっとながら運動」を12月11日に開催します。当日は、現役モデルとして活躍する山田彩乃さん^{やまだあやの}と新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターの健康運動指導士を迎え、ウォーキングの姿勢や日常に取り入れられる「ながら運動」について教えていただきます。本講座を通して、仕事・家事に忙しい働く世代に対し運動習慣の定着を図ります。

【「忙しいあなたもできる！ゆるっとながら運動」講座の概要】

- 1.日 時：12月11日（日）午後1時30分～3時30分
- 2.会 場：吉田産業会館大ホール
- 3.対 象：燕市内在住・在勤者（参加費無料）
- 4.定 員：50人
- 5.内 容：「忙しいあなたもできる！“ゆるっと”ながら運動」
ウォーキングやながら運動の講習と実技
- 6.講 師：地域活性化モデル^{やまだあやの}山田彩乃さん、健康運動指導士2名



■山田 彩乃 さん



1991年生まれ。群馬県桐生市出身。
新潟大学卒業(理科教員免許取得)後、「地域活性化モデル」として新潟県を拠点に活動し、ミス・アース2015に日本代表として出場。
自身のモデル・タレントの仕事の他、後輩モデル達のレッスン、経営者向けの姿勢指導や地域活性化についての講演会等も行っている。
また、2021年5月に新潟市古町にて「地球の子供食堂と宿題Cafe」を開設。

- 7.申 込：申込フォーム、または燕市保健センターまで
電話・FAXでお申し込みください。
(TEL：0256-93-5461 FAX：0256-93-5463)
※12月7日（水）申込締切



▲申込フォーム

- 8.その他：本事業は新潟県「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業※」連携イベントです。ベジチェック（野菜摂取充足度測定）などのブースも開設します。

※にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業
スポーツイベントの参加など健康活動を行うことでアプリ「グッピーヘルスケア」にポイントが貯まり、100ポイントごとに地域協力店で特典・サービスと交換できる。

本件についてのお問い合わせ先
健康福祉部 健康づくり課：丸山
電話：0256-93-5461（直通）