

金山総合公園

健康づくり キャンペーン

H30年11/23(金)~25(日)

24(土)「健康づくり講演会」

時間：13:30~14:30(受付13:00~13:30)

場所：ぐんまこどもの国児童会館多目的ホール

定員：300名(※要事前予約)

参加費：無料

内容：「1日8000歩、20分の速歩き」が健康のカギ！

健康を維持する為には普段からどの程度の運動をすればよいのかを10年以上にわたり約5000人の高齢者の身体を調査した結果から導き出した”運動の法則”をもとに教える「全く新しい運動法」についての講演会。

主催：群馬県立金山総合公園(ぐんまこどもの国)

共催：太田市ウォーキング協会

後援：群馬県/太田市/公益財団法人児童健全育成事業団/NHK 前橋放送局
上毛新聞/株式会社 FM GUNMA



講師 青柳幸利 氏

問い合わせ先：〒373-0054

群馬県太田市長手町 480

金山総合公園管理事務所

【TEL】:0276-22-1448 FAX:0276-22-1466

【HP】 <http://www.gunma-kodomonokuni.jp>

※詳細はHPを確認いただくか、電話にてお問い合わせ下さい



23(金) 24(土) 25(日) 「若返り緩急ウォーキング」

時間：23(金) 13:30~14:30(受付12:45~13:30)
24(土)・25(日) 15:00~16:00(受付14:15~15:00)

場所：エントランス広場/定員：30名/参加費：無料

内容：早歩きとゆっくり歩きを交互に行うインターバル散歩は普通のウォーキングに比べ筋力の増加や持久力UP、血圧の低下といった効果があり、糖尿病や生活習慣病などの病気の予防への効果が期待されています。
このインターバルウォーキングを園路を使って実践します。



23(金) 24(土) 25(日) 「楽しい健康吹き矢」

時間：23日(金) 11:00~12:30(受付10:00~10:45)
24日(土) 10:30~12:00(受付9:30~10:15)
25日(日) 14:00~15:30(受付13:30~14:00)

場所：ふれあい工房ホール/定員：30名

参加費：100円(※2回目以降でマウスピースを持参の方は無料)
内容：健康づくりの基本は呼吸から！吹き矢は簡単に楽しく腹式呼吸の鍛錬が行え、脳の活性化や心肺機能の向上といった効果が期待されています。難しい動作が無いので気軽に始められる吹き矢を楽しく始めましょう。



24(土) 正しい「ラジオ体操」を学ぼう！

時間：11:00~11:30(受付：10:00~10:45)

場所：エントランス広場/定員：50名/参加費：無料

内容：子供の頃から慣れ親しんでいるラジオ体操には全身を使う運動が盛り込まれています。ラジオ体操を正しく行うことで生活習慣病の予防やメタボ解消といった健康増進が期待されています。
ラジオ体操公認指導者による正しいラジオ体操のやり方を学び、健康づくりを実践してみましょう。

講師協力：(一財)太田市文化化スポーツ振興財団



25(日) 「ノルディックウォーク」

時間：9:30~11:30(受付：9:00~9:30)

場所：園内ウォーキングコース/定員：20名(事前予約制1/20締切)
参加費：1300円

内容：2本のポールを使った歩行運動を補助することで全身を使ったエクササイズが気軽に行える有酸素運動です。続けることで筋力トレーニングや足腰のリハビリだけでなく、生活習慣病や認知症の予防への効果も期待されています。
このウォーキングを実際に園路を使って実践します。

主催：群馬県ノルディックウォーキング協会

予約先：群馬県ノルディックウォーキング協会027-347-8180

健康づくり講演会

『健康寿命を延ばす歩き方の黄金律』

～がんや認知症などの生活習慣病を防ぐ奇跡のウォーキング～



あおやぎ ゆきとし
講師 青柳 幸利 先生
東京都健康長寿医療センター研究所
研究副部長(運動科学研究室長)

NHK「あさイチ」
「おはよう日本」
「ためしてガッテン」等
で【全く新しい健康
づくり】として取り上
げられました！

【講師プロフィール】 1962年、群馬県中之条町生まれ。
トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得(1996年)。
高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。近著に『あらゆる病気は歩くだけで治る！』『図解でわかる！ やってはいけないウォーキング』(共にSBクリエイティブ)、など多数。

**入場
無料**

日程 2018年11月24日(土)
時間 13:30～14:30 (開場13:00)
開場 ぐんまこどもの国児童会館 多目的ホール
定員 先着300名(事前予約制)
※予約状況に空きがある場合のみ当日受付を行います。

お申込み・お問い合わせ:
下記のお電話またはFAXにてお申込み下さい

TEL 0276-22-1448
FAX 0276-22-1466
〒373-0054
住所 群馬県太田市長手町480
URL <https://gunma-kodomonokuni.jp/>
※右側QRコードからもアクセス頂けます

申込締切:
11/14(水)

※予約状況により期日前に
終了となる場合があります



お申込み頂いた個人情報は当グループが別途定めております個人情報保護方針に基づき、講演会の運営目的のみに使用いたします。
他の目的で使用することはありません。

主催:群馬県立金山総合公園(ぐんまこどもの国) 指定管理者 山梅・ケービックスグループ
共催:太田市ウォーキング協会

後援:群馬県/太田市/公益財団法人ぐんまこどもの国児童会館/NHK前橋放送局/上毛新聞社/株式会社FM GUNMA