

令和 5 年 11 月 5 日 (日)

ラジオ体操のお兄さんが長瀬町に来る!

講師 鈴木 大輔 先生

(NHK テレビ・ラジオ体操指導者)



午前の部

スキンシップ講座 おとうさんといっしょ♪



時間 1回目: 10:00~10:45 9時50分集合

2回目: 11:00~11:45 10時50分集合

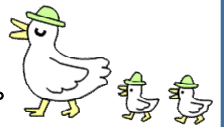
対象 おおむね2歳~年長さんの親子 (いずれも先着10組限定)

会場 長瀬町多世代ふれ愛ベース長瀬

参加者に、
体操絵本「のび〜!」を
プレゼント!!

※ 運動服でお越しいただき、水分・タオルをご持参ください。

お子さんが2人参加される場合は、大人も2人(おかあさん、おじいちゃん、おばあちゃん等も可です!!)ご参加ください。



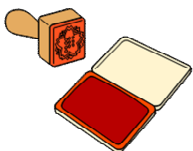
お子さんの成長は早く、お父さんは戸惑うこともあるのでしょうか。NHK「ラジオ体操」でおなじみの鈴木大輔先生をお招きして、親子で体を使った遊びを教えてください。みなさんのご参加をお待ちしています!!

※ 午前の申込は、令和5年10月16日(月)からふれ愛ベースへ電話でお申込ください。(時間9時~17時)

問合せ・申込 長瀬町多世代ふれ愛ベース長瀬 26-5585 長瀬町健康こども課 子育て支援担当66-3111(内線135)

午後の部

はつらつ健康フェア ~ラジオ体操をやろう~



はつらつポイント
カード(IP)
対象事業です!!

時間 14:00~15:30

会場 長瀬町中央公民館 体育館

対象 町民(先着200人)

持ち物 動きやすい服装・体育館履き・飲み物

参加費 無料



※ 午後の部、参加希望の方は健康こども課へ電話でお申込ください。(時間9時~17時)

問合せ・申込 長瀬町健康こども課 健康づくり担当 66-3111(内線133)

「インターバル速歩」

昨年好評!
今年も体力測定と
解析つきです!

～冬場の健康維持トレーニング3日間コース～

「インターバル速歩」は信州大学が考案したウォーキング方法で、科学的根拠に基づき、効果が立証されています。負荷が少なく、手軽に取り入れられることから、「ためしてガッテン」や「きょうの健康」など、数多くのメディアで紹介されています。みなさんの健康増進や体力向上につながるよう講座を開催します。

日 時 令和5年11月18日(土曜日) 13時～15時30分
12月16日(土曜日) 13時～15時
令和6年 1月20日(土曜日) 13時～15時

場 所 長瀬町中央公民館 会議室及び体育室
講 師 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 森川真悠子先生

定 員 50名 先着申込み順

内 容 **1日目** ●インターバル速歩の講義、実技
●体力測定

1人1人の体力に合った
目標を設定!

2日目 ●インターバル速歩フォローアップ(講義・実技) 約2時間

3日目 ●体力測定とインターバル速歩のまとめ

3日目には1日目に行った体力測定結果と比較解析し、個々にあったアドバイスあり!

参加費 無料

その他

- ・体育室で歩行の実技を行うため、動きやすい服装で上履き、飲み物、タオルを持参してください。
- ・本講座の申し込みは、窓口のほか「電話」、「FAX」、「メール」でも受け付けます。
- ・この事業は、健康づくりの一環として「長瀬町はつらつポイントカード」の対象となります。

申込み 10月23日(月)から下記へお願いします。

長瀬町中央公民館 TEL 66-1800 FAX 66-1564
Email : koumin-k@town.nagatoro.saitama.jp

主 催 健康こども課・長瀬町中央公民館

【インターバル速歩はこんな歩き方です】

