

和歌山県主催事業 和歌山県民で
国民健康保険の被保険者の方、限定 /

参加
無料

もっと健康 ウォーキング

開催日

令和7年2月1日(土) 9時~13時

場所

和歌山県立体育館 (和歌山市中之島2238)

生涯を元気に過ごすために、骨密度測定などの健康測定で自分の健康状態を知り、ウォーキングを実践することで今より「もっと」健康になり、「もっと」健康と運動への意識向上、習慣づくりのキッカケにしましょう。

健康測定コーナー(9:00~13:00)

骨密度測定..... あなたの骨密度を知ろう
血管年齢測定..... あなたの血管年齢は何歳?
InBody測定..... 体内の筋肉、水分、脂肪量は?
ベジチェック..... あなたの野菜摂取量は?

健康セミナー(11:00~12:00)

「フレイル」って何だろう。~セルフチェックと予防~
講師 明治安田生命保険相互会社和歌山支社
チーフコンシェルジュ 滝本 久美子 氏

募集

定員 50名

まち歩き隊

8:45集合受付

9:00出発(約1.5時間)

約3.0km

「まち歩き隊」とは、まちをウォーキングしながらゴミ拾いをして健康づくりと環境美化を同時にさせていただきます。

出発前に簡単なウォーキング教室とラジオ体操を実施します。

参加申込方法

以下の二次元バーコード、メール又は電話で(公財)和歌山県スポーツ振興財団事業振興課までお申し込みください。

☒ sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp

氏名、連絡先を入力して送信してください

☎ 参加申込電話番号 073-433-0035(平日9:00~17:00)

二次元バーコード



受付開始

令和7年1月9日(木)13時~

お問い合わせ先

(公財)和歌山県スポーツ振興財団
〒640-8319和歌山市手平2-1-1
電話 073-433-0035

和歌山県立体育館
〒640-8392和歌山市中之島2238
電話 073-422-4108

主催 和歌山県健康推進課
国民健康保険課