



講

演

会

『健康寿命とウォーキング』

歳を重ね次第に体力が落ちていく感じが実感として感じられてくるのがよくわかります。今です！思い切って一歩を踏み出してみましょ。そのためにはまずはウォーキングが最適です。お金もかからず、場所も問わず、あなた一人でも取りかかれます。

あなたの健康、ご家族の幸せのために明日と言わず今から挑戦してみましょ！！

■日時／平成 28 年 10 月 16 日(日) 10 時～12 時

■場所／ニューライフプラザ多目的ホール
(別府市野口原 3030-1 ビーコンプラザ前)

■講師／独立行政法人国立病院機構 西別府病院
外科部長 唐原 和秀

(一社) 日本ウォーキング協会 公認健康ウォーキング指導士

(一社) 日本ノルディックウォーク連盟 ノルディックウォーク公認指導員



入場無料
記念品有り

■定員／200 名



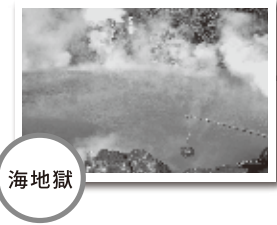
主催／別府湾ウォーキング協会 (☎070-5461-1148)

後援／大分合同新聞社・CTB メディア

※別府市協働のまちづくり事業補助金の助成を受けています。



鉄輪地区ウォーキングコース



北部地区ウォーキングコース

	1km	1430歩	14分	44kcal
	1.9km	2720歩	27分	81kcal
	5.3km	7570歩	76分	228kcal



※コースは一例です。自分に合ったコースを見つけましょう。