



歩こう NIIGATA 大作戦

参加無料！
参加者大募集！

ウォーキング & 健康づくり体験

新潟県元気大使 江口歩さん、今井美穂さんと一緒に、ウォーキングで気持ちのいい汗をかき、健康づくりを体験してみませんか？

親子大歓迎！お気軽にご参加ください。



☆日時 11月1日(日)
午前10時～午後1時(受付：9時30分～)

☆会場 新潟県立看護大学 体育館
(上越市新南町240番地)

☆内容

○ウォーキング

【コース】(約5km)

看護大学発着→高田城跡ウォーキングコース
(県健康ウォーキングロード)

今井美穂さんと
歩きます

○健康づくり体験

- ・肺年齢をはかってみよう
- ・健康相談
- ・体組成計で筋肉量チェック
- ・整体施術
- ・看護大生による血圧測定、ハンドマッサージ 他



・北陸自動車道上越インターから車で10分
駐車場は看護大又は中央病院をご利用いただけます。

☆参加費 無料

江口歩さんも
参加します

☆申込方法

電話、FAX、メールで、名前・性別・年齢・住所・日中連絡がとれる電話番号をお伝えください。FAXの方は裏面の申込書をご利用ください。10月28日(水)までにお申し込みください。※当日参加も可能ですが、参加者数把握のため、できるだけ事前にお申し込みください。

上越はつらつ元気塾事務局

新潟県上越市高土町1-8-3 TEL: 025-521-2627 FAX: 025-520-4151

ホームページからもお申込みいただけます

※当日は、動きやすい服装、歩きやすい履物(体育館内では内履きが必要です)で、お茶などの水分や帽子等もお持ちください。



第2代元气大使
江口歩さん



第3代元气大使
今井美穂さん

上越はつらつ元気塾 検索



主催/NPO 法人上越はつらつ元気塾、歩こう NIIGATA 大作戦本部、新潟県
協力/新潟県立看護大学、上越歩く会、望月整骨院 協賛/コカ・コーライーストジャパン(株)

FAX 送信先：025-520-4151 このまま送信してください

ウォーキング&健康づくり体験 参加申込書

フリガナ	
参加者お名前	
性別・年齢	男 ・ 女 () 歳
ご住所	〒
複数名お申込みの場合は、参加者全員分の必要事項をご記入ください。	フリガナ お名前 男・女 () 歳
	フリガナ お名前 男・女 () 歳
	フリガナ お名前 男・女 () 歳
その他、特記事項がございましたら空白にご記入	

※保険加入の関係で、すべての項目にご記入ください。

※いただいた情報は、イベントにのみ使用します。

※10月28日（水）までにお申し込みください。

主催／NPO 法人上越はつらつ元気塾、歩こう NIIGATA 大作戦本部、新潟県

【問合せ】上越はつらつ元気塾事務局 新潟県上越市高土町 1-8-3

TEL：025-521-2627 FAX：025-520-4151

E-mail：genki@echigo-joetsu.com