

報道機関各位



長岡市

独自のウォーキングエクササイズ!

長岡市福祉保健部健康増進課長

ながおかウェルネスチャレンジ タイアップイベント デューク更家のウォーキング教室を開催

長岡市は、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目的に、スマートフォンの健康アプリを活用した健康づくり事業「ながおかウェルネスチャレンジ」を実施しています。

このたび、「ながおかウェルネスチャレンジ」のタイアップイベントとして、特別講師にデューク更家さんをお迎えし、ウォーキング教室を開催します。

つきましては、下記のとおり概要をお知らせしますので、ぜひ周知にご協力いただくとともに、取材くださるようお願いいたします。

デューク更家のウォーキング教室

- | | |
|--------|--|
| 1 日 時 | 3月19日(水) 午前9時30分～11時
午後2時30分～4時 |
| 2 会 場 | 午前 長岡市立劇場小ホール(長岡市幸町2-1-2)
午後 アオーレ長岡交流ホールBC(長岡市大手通1-4-10) |
| 3 内 容 | デューク更家氏によるウォーキング教室
※午前・午後同じ内容 |
| 4 定 員 | 各50人(先着)
※募集は終了しています |
| 5 対 象 | 長岡市民 |
| 6 申し込み | 2月10日(月)から開始
下記へ電話または申込フォームから
https://logofom.jp/form/P5EF/841919 |
| 7 その他 | タイアップイベントとして下記のセミナーも開催
【カラダケアセミナー】
日時: 3月8日(土) 午後2時～3時30分
会場: さいわいプラザ4階大ホール(長岡市幸町2-1-1)
内容: 肩こり、姿勢改善! 理学療法士による講義と実技を通して、正しいカラダの使い方をアドバイス |
| 8 主 催 | 長岡市 |

美と健康をデザインする
ウォーキングアーティスト、
デューク更家氏が直接指導!



問い合わせ: 健康増進課 五百川
Tel 0258-39-7508