



健康づくりセミナーを開催します

長野県は、健康づくり県民運動として「信州 ACE (エース) プロジェクト」を推進しています。

この「ACE」は脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある Action (体を動かす)、Check (健診を受ける)、Eat (健康に食べる) を表し、世界で一番 (ACE) の健康長寿を目指す想いを込めた名称です。

今回、Action (体を動かす) をテーマに「今日から始める体力づくり ～暮らしの中に運動を取り入れる～」として、日常生活の中で簡単に実施できる運動の講習会を開催します。

1 日 時

平成 30 年 10 月 9 日 (火) 午後 1 時 15 分から午後 2 時 15 分まで
(受付：午後 0 時 30 分から)

2 場 所

木曾合同庁舎 講堂 (木曾郡木曾町福島 2757-1)

3 内 容

ご家庭で簡単にできる運動の紹介

4 講 師

スポーツトレーナー 戸田 賢治 氏
(加圧トレーニング等インストラクター／ラフターヨガ・ヨガリーダー／薬剤師)

5 対 象

どなたでも参加できます。
なお、このセミナーは食生活改善推進員養成講座と兼ねています。

6 参加費

無 料

7 その他

- ・ 運動しやすい服装でご参加ください。
- ・ 事前の申し込みは不要です。当日、直接会場にお越しください。

確かな暮らしが営まれる美しい信州
～学びと自治の力で拓く新時代～

しあわせ信州創造プラン 2.0 (長野県総合 5 か年計画) 推進中

☆信州 ACE (エース) プロジェクト☆推進中!

A	ction	～	毎日続ける速歩と体操	～
C	heck	～	家族そろって必ず健診	～
E	at	～	減らそう塩分、増やそう野菜	～

木曾地域振興局 総務管理課
(課長) 宇都宮 純 (担当) 小林 芳昭
電 話：0264-25-2211
FAX：0264-23-2583
E-mail kisochi-somu@pref.nagano.lg.jp

長野県木曾保健福祉事務所 健康づくり支援課
(課長) 中村 聖子 (担当) 唐澤 達志
電 話：0264-25-2232・2233 (直通)
FAX：0264-24-2276
E-mail kisocho-kenko@pref.nagano.lg.jp