

1.2.1.2ウォーキングイベント ～イオントウン能代コース～

令和8年 2月7日(土)
10:30～15:00

(※14:30受付終了)

イオントウン能代
(ハニーズ向催事場・ドコモショップ隣)



イベントスケジュール

★10:30 のしろ健康体操・ウォーキング
イオントウン内(約1.2km)をみんなでウォーキング！

★11:00 体力測定 (~15:00) ①握力測定
②健脚度測定
③開眼片足立ち
④2ステップテスト
⑤30秒椅子座り立ち

★13:00 あきた元気アップ円熟塾
講師:秋田県スポーツ科学センター 佐々木 信吾 氏
黒沢 康 氏

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動の3要素を中心とした内容です。



大人気の体成分測定や、各種相談コーナーもあります♪

※イベント内における事故は責任を負いかねますのであらかじめご了承ください

送迎バスあり
(要予約)



送迎を希望される方は、1/30(金)までに下記へご連絡ください。

乗降場所については後日ご連絡いたします。

協力：秋田県スポーツ科学センター、イオン薬局

«問合せ/バスの申込み：能代市健康づくり課 健康増進係 58-2838»