

1.2.1.2ウオーキングイベント

～イオンタウン能代コース～

令和8年 **2月7日(土)**
10:30～15:00

(※14:30受付終了)

イオンタウン能代
(ハニース向催事場・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・ウオーキング**
イオンタウン内(約1.2km)をみんなでウオーキング!

☆11:00
(～15:00)

体力測定

- | | |
|---------|------------|
| ①握力測定 | ④2ステップテスト |
| ②健脚度測定 | ⑤30秒椅子座り立ち |
| ③開眼片足立ち | |

☆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 ≫