

令和8年5月12日

今、この瞬間にもできる！運動は生活の中にある！ ～健脚セミナーを開催します～

本市では、健康増進計画「ふくしまし健康づくりプラン2024」に基づき、福島らしさを生かした健康づくりとして、大わらじの由来である「健脚」をキーワードに、日常的に体を動かす習慣を広げる取り組みを進めています。

本セミナーでは、体を動かすことや運動の大切さを、実際に体を動かしながら楽しく分かりやすく学びます。無理なく運動を生活に取り入れるコツや、職場や家庭で気軽にできる運動などをご紹介します。

記

1 日時：令和8年5月14日(木) 午後2時～4時

2 場所：NCV ふくしまアリーナ 1階 メインアリーナ(霞町4番45号)

3 内容：(1)テーマ 運動は生活の中にある！

(2)内容 無理なく運動を生活に取り入れるコツなどの講話
「健脚チェック」「けんトレ」「いつでもけんトレ+10」の紹介と実技

(3)講師 一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション
健康運動指導士 ^{たしま まさや} 田島 聖也 先生

4 参加者：80名(予定) ※受付終了(申込み多数につき、定員を拡大して受け付けしました)

【健脚チェック・けんトレ、いつでもけんトレ+10とは】

福島らしさを生かした健康づくりとして、大わらじの由来である「健脚」をキーワードに、日常的に体を動かす習慣を広げるため、自分自身の体をチェックする「健脚チェック」、すきま時間に簡単にできる「健脚トレーニング“けんトレ”」、日常生活に運動を取り入れる「いつでもけんトレ+10」を福島大学 安田俊広教授、ふくしまスポーツプロモーションの田島聖也先生のご協力をいただき作成いたしました。

担当:保健所健康づくり推進課 健康増進係
課長 星、係長 大塚
電話 024-597-8616(直通)

R8年度 健脚セミナー 運動は生活の中にある！

R8

参加無料・申込必要

5.14(木)午後2時～4時

場所 NCVふくしまアリーナ

参加された方へ
健脚グッズを
プレゼント！

「運動しなきゃ」と思いながら、なかなか続かない、そんな方はいませんか？
このセミナーでは、日常生活の中に無理なく運動を取り入れるコツを、実際に体を動かしながら、楽しく分かりやすくお伝えします。

定員 60名（先着順）

持ち物 室内用シューズ、水分

講師 一般社団法人ふくしまスポーツプロモーション
たしま まさや
健康運動指導士 田島 聖也 先生



セミナーでご紹介する運動はこちら

健脚チェック&けんトレ

いつでもけんトレ+10



申込みはこちら↓



主催 福島市保健所健康づくり推進課
電話 024-597-8616