



担当課	健康増進課
連絡先	079-443-3936

タイトル	歩こう 走ろう 陸上競技場！		
開催日時	令和 7 年 11 月 15 日(土) 13 時 30 分～15 時 30 分		
開催場所	高砂市陸上競技場		
概要 (内容)	明治安田生命保険相互会社と共催でウォーキング＆ランニングイベント開催します！参加者には、記念グッズのプレゼントもあります。 <講演> 「生活習慣病を防ぐ運動習慣」 講師:高砂市医師会監事 増田 章吾 氏 <講演・実技> 「ウォーキング・ランニングの正しい姿勢」 ランニングコースとウォーキングコースに分かれて実践 【対象】 ランニング・・・中学生以上 ウォーキング・・・小学生以上 ※小学生は大人同伴 講師:ときめく高砂未来創造パートナーズ 代表団体 公益財団法人高砂市施設利用振興財団 ミズノスポーツサービス株式会社 健康運動指導士 <定員> 200 名程度 <参加費> 無料 <申込> Web または電話で健康増進課まで(Tel 079-443-3936)		
主催	高砂市健康こども部健康文化室健康増進課・明治安田生命保険相互会社		
担当からの アピールコメント	高砂市×明治安田×ときめく高砂未来創造パートナーズ(ミズノ)での初の試み！歩いたり走ったりする習慣がある人も、正しい姿勢じゃないともったいない！医師による生活習慣病と運動習慣の話と健康運動指導士による正しい姿勢を学び、あなたの運動習慣をワンランクアップしませんか？今まで運動習慣がなかった人は、この機会によいスタートを切りましょう。参加費は無料！小学生から高齢者まで、ご自身の年齢や体力に合わせてご参加いただけます。参加者全員に素敵なプレゼントもあります！ぜひご参加ください。		
市ホームページ	掲載あり (ID:12875)	掲載予定	なし
添付資料	あり (イベントチラシ)		なし

高砂市
&
明治安田生命
保険相互会社
共催！

歩こう 走ろう 陸上競技場！

2025.11.15 **土** 13:30～

秋の心地よい季節にラン＆ウォークで健康について考えませんか？

講演「生活習慣病を防ぐ運動習慣」

講師 高砂市医師会 監事
増田 章吾 氏



講演・実技

「ウォーキング・ランニングの正しい姿勢」

- ・ランニングコース(中学生以上対象)
- ・ウォーキングコース(小学生以上対象)
- ※小学生は大人同伴

講師 ミス/スポーツサービス(株)
健康運動指導士



時間

13:30～15:30

※13:00～受付 ※小雨決行、雨天中止



※当日の中止等の情報は11:00頃に高砂市のホームページに掲載します。中止の連絡は個別には行いません。

ホームページは
こちらから→



定員

200名程度

参加費無料!!
参加者全員に
プレゼントもあるよ！

会場

高砂市陸上競技場

持ち物

タオル、飲み物、帽子、動きやすい服装、歩きやすい履物でお越しください。

申し込み

電話で健康増進課まで。(TEL 079-443-3936)
Webでも申し込みできます。

Web申し込みはこちらから▶



「歩こう 走ろう 陸上競技場！（2025年11月15日）」申し込み用

FAX送信票

高砂市 健康増進課 宛

FAX番号 079-443-5991

名前	
フリガナ	
性別	男 ・ 女 ・ その他
年齢	_____ 歳

名前	
フリガナ	
性別	男 ・ 女 ・ その他
年齢	_____ 歳

※小学生の参加のお申し込みは、Webもしくはお電話で。

がん検診の予約はお済ですか？

高砂市のがん検診
について



健康お守りカードの
発行の申請はこちら



あなたの健康
家族の幸せ

