

高砂市
&
明治安田生命
保険相互会社
共催！

第2弾

歩こう 走ろう

陸上競技場！

2026.11.14 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
- ・ウォーキングコース

※いずれも小学生以上対象。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 結のたかさご

ミス/スポーツサービス株式会社 健康運動指導士

参加費無料!!
参加者全員に
プレゼントもあるよ!



駐車場のご案内



時間

13:30 ~ 15:30

※13:00～受付

ホームページは
こちら↓



会場

高砂市陸上競技場

※雨天時は、総合体育館で実施します。

定員

200名程度

持ち物

タオル、飲み物、帽子、動きやすい服装、
運動靴でお越しください。
※雨天時は、体育館シューズ

申し込み

電話、FAX、もしくはWebから。

TEL 079-443-3936

(高砂市 健康増進室)

Web申し込みは
こちら↓



後援：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 結のたかさご

「歩こう 走ろう 陸上競技場！（2026年11月14日）」申し込み用

FAX送信票

高砂市 健康増進室 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。

みんなで健康になろうプロジェクト（仮称）

高砂市では、高血圧に関連する病気で亡くなる方が多い状況にあります。そこで、市民のみなさんが健康について考え、楽しみながら健康づくりに取り組めるようなプロジェクトを立ち上げました。

みんなで健康になろう
プロジェクト(仮称)
ホームページ



高血圧の予防・改善を
テーマとしたプロジェクト名
と川柳募集中！



自由に測れる
血圧計あるとこMap
ホームページで
公開中!!

