

報道資料

奈良市保健所	課名	係名	連絡先電話番号
	健康増進課	成人保健係	0742-34-5129(直)

事業名 みんなで楽しく健康ウォーク

1 目的

ウォーキング講座をエリア別に市内全域に展開することで市民が運動習慣を身につけ、生活習慣病が予防できるきっかけとします。

2 内容

- ・生活習慣病予防の講義と効果的なウォーキングの講座
- ・屋外ウォーキング
- ・ウォーキング手帳の配布

3 日時、開催場所

エリア	日程	集合場所
北部エリア	5月18日(木)	ならやまコミュニティー スポーツ会館
南部エリア	5月23日(火)	護国神社
中部エリア	5月25日(木)	県庁バス停前
都祁エリア	5月29日(月)	都祁保健センター前
柳生エリア	5月30日(火)	柳生公民館前
西部エリア	6月1日(木)	大淵池公園西

午後1時から 受付
午後1時30分から4時まで 屋外ウォーキング

秋にも同様に6エリアでの実施を予定しています。

4 対象者

奈良市民 (自由参加)

5 募集方法

各月のしみんだよりに掲載、募集・ホームページ

参加申込者は健康増進課に電話・FAX・はがき・電子申請で申し込み