

伊達市民の  
健康寿命の長期保持を  
目指します！

特定健康診査の  
受診率の向上を  
応援します！

参加費無料



# 伊達ノルディックウォーキングプロジェクト

## 健康寿命を伸ばそう！

2016年9月 ▶ 2017年3月

# 2本のポールで健康づくり

北海道伊達市を拠点に活動するNPO法人日本ノルディックウォーキング学校は、厚生労働省の「地域の健康増進活動支援事業」に採択された事業

「北海道伊達市における健康寿命の長期保持～ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を目指す取り組み～」により、全国に先駆けて2本のポールを使うノルディックウォーキング健康教室を始めます！

歩く前のストレッチで「歩けるからだづくり」から指導する北海道伊達市オリジナルの健康プログラム！

講習時に「毎日できる10種類のポールストレッチング」のパンフレットを配布します。

伊達市民の皆さんなら参加費無料。道具もこちらでご用意いたします。

「いつまでも自分の足で元気に歩きたい」と願う皆さんの参加を、心よりお待ちしております！

友だちづくりや  
雪国の運動不足  
解消にも最適！

各教室の詳細は  
右記まで  
お問い合わせください

NPO法人日本ノルディックウォーキング学校  
電話：0142-68-6106 (藤田)  
携帯電話：090-2053-3947  
メール：[japan.nordicwalking.school@gmail.com](mailto:japan.nordicwalking.school@gmail.com)

主催：NPO法人日本ノルディックウォーキング学校  
後援：伊達市、伊達市教育委員会、  
社会福祉法人伊達市社会福祉協議会、  
NPO法人伊達市体育協会、  
伊達市連合自治会協議会、  
一般社団法人胆振西部医師会