



# スペシャリストから学ぶ！ 秋のウォーキング大会を開催



JAあいち尾東<sup>びとう</sup>（代表理事組合長：市川耕一）は、管内に住む組合員・利用者を対象にウォーキング大会を開きます。この取り組みは、日本人の平均寿命が延びる中、介護の必要ない健康寿命をより延ばし、いつまでも元気な体でいられるよう、生活習慣病の予防や、家族・仲間とのコミュニケーションの場を設けることを目的に開いています。

【開催日時】 令和6年10月24日（木）

【開催時間】 9:30～11:30

【開催場所】 モリコロパーク（雨天決行）

【参加人数】 約100人



例年ウォーキング大会モリコロパークコースは大人気で、昨年は105名が参加しました！

## 組合員であるウォーキングのスペシャリストから学ぶ！

組合員であり、ウォーキングのスペシャリストでもある松原覚さんが講師を務めます。松原さんは、日本ウォーキング協会専門講師や瀬戸市ウォーキング協会会長を務め、愛知県内で多数のウォーキング教室を開催しているスペシャリストです。

当日は、ウォーキング前のストレッチ、正しい歩き方、ウォーキングの効果について詳しく学びます。その後、正しい歩き方を意識しながらパーク内の自然を楽しみながら体を動かしてリフレッシュします。

<お問い合わせ先> **※取材にお越しいただける際にはご一報ください**

JAあいち尾東 総務企画部 総合企画課（担当：濱西・新家）

TEL：0561-56-0080 FAX：0561-72-8151 E-mail：kikaku@jaab.or.jp

