

3か月で若々しい歩き方が習慣化できる！！

## 50代からの歩行力改善プログラム

参加者  
募集

★マイレージ 最大960ポイント★

歩行計「ホコタッチ」を装着して歩くと、「歩行生活年齢」がわかり、歩き方の改善で歩行生活年齢が若返ります。楽しみながら健康づくりにチャレンジ！

プログラム	月 日	内 容
1	10月15日(月)	「歩行の質測定会」で歩き方を徹底分析！
3か月間「ホコタッチ」を装着し、若々しい歩行を身に着ける。		
2	月に1～2回	「ホコタッチ」の情報解析と「歩行生活年齢」確認
3	1月15日(火)	「歩行の質測定会」で取組の成果確認

- 会 場： 中央保健センター
- 定 員： 70名(先着順) 申込み締切り 10月5日(金)
- 対 象： 50歳以上74歳以下(平成31年3月31日到達年齢)
- 時 間： 各回1人10分程度
- 参加条件： 白河いきいき健康マイレージに登録すること。(同時申込み可)

平成30年度心の健康づくり講演会

## ～こころとからだを癒す～ 笑いの力

参加者  
募集

★マイレージ 300ポイント★



「いっぱい笑ったらスッキリした」「元気になった」という経験は、誰にでもあるはず。笑う門には福来たる！1時間で笑い与健康のテクニックが学べます。

- 日 時： 10月26日(金) 13:30～15:00(受付 13:00～13:20)
- 講 師： 大平哲也 先生 (福島県立医科大学医学部疫学講座・主任教授・医師)
- 会 場： 中央保健センター
- 定 員： 100名(先着順)

参加無料

【申込み・問合せ先】健康増進課(中央保健センター)

☎ 0248-27-2114