

市町村名	西之表市
担当課名	健康保険課
連絡先	0997-24-3233

事業名 (テーマ等)	すこやか塾市民健康づくり事業
実施日時(期間)	①令和8年10月15日(木) 13時30分～15時 ②令和8年10月29日(木) 13時30分～15時
具体的な事業内容	ウォーキング教室を開催することで、市民の健康への意識を高め、生活習慣の改善や運動の習慣化につなげる。 対象：市民 定員：15名 内容：健康運動指導士による講話および実技 ・姿勢、腕の使い方、歩き方のポイント ・身体をしっかりほぐすストレッチ体操 ・自分に合ったウォーキング方法 ・楽に歩くための筋肉を意識する