



歩っサルコー(SALKO)事業（第1弾）

ウォーキング教室

参加費
無料



今よりプラス10分身体を動かすことで、健康寿命の延伸につながります！
ウォーキング教室で、準備運動や正しい歩き方等を学習・実践し、
運動習慣のきっかけづくりにしてみませんか？

飯野会場

- 日時：令和7年6月12日（木）
10時～11時30分
（受付 9：30～）
- 場所：えびの市民体育館

加久藤会場

- 日時：令和7年6月13日（金）
10時～11時30分
（受付 9：30～）
- 場所：加久藤地区体育館

上江会場

- 日時：令和7年6月18日（水）
10時～11時30分
（受付 9：30～）
- 場所：上江地区体育館

真幸会場

- 日時：令和7年6月20日（金）
10時～11時30分
（受付 9：30～）
- 場所：真幸地区体育館

【講師】 宮崎県健康づくり協会 健康運動指導士

【内容】 準備運動、正しい歩き方（歩く時間、正しい姿勢）、
身体を痛めない歩き方、スロージョギング体験 等

【対象】 18歳以上の市民

【申込方法】 以下の①～③のいずれかで申し込んで下さい。

- ① 健康保険課、保健センター、飯野出張所、真幸出張所に
設置の申込書に必要事項を記入の上、提出する。
- ② 2次元コードを読み込み、必要事項を入力する。
- ③ 電話申込



【申込期限】 令和7年6月6日（金）

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用の運動靴
※動きやすい服装でお越しください。



WEB申込はこちらの
2次元コードから

【問合せ先】 えびの市 健康保険課 市民健康係 （電話）0984-35-1116

キリトリ

申 込 書

希望する会場に○をつけてください。

【氏名	】	【	】	飯野会場
【住所 えびの市大字	】	【	】	加久藤会場
【生年月日	】	【	】	上江会場
【連絡のとれる電話番号	】	【	】	真幸会場