

今の生活に『+10分』

今から！
＼春に向けて！

黒田先生の少人数限定 「歩きたくなる！ ウォーキングZOOMレッスン」



2024
3.9(sat)/3.10(sun)

メディア出演多数！
(日本テレビ TBSテレビほか)

練馬区公式健康アプリ
「ねりまちてくてくサプリ」登録の方対象

ねりまち
てくてく

一般社団法人ケア・ウォーキング
普及会代表理事
／健康運動指導士 黒田恵美子

▶ウォーキングチャレンジ期間

2023.12.21～2024.2.12

▶毎日の生活に+10分が大切！

歩きたいけどなかなか歩数が稼げない…そんなあなたへの特別企画！
わかっているけどなかなか行動に移せない…そんな経験ありませんか？
短い時間でも効率よく！ウォーキングのプロである黒田恵美子先生が
あなたのお悩みに合わせて個別にアドバイスします。 ※応募多数の場合は抽選

▼詳細はこちら
(区HP)



◀◀応募方法等は裏面へ

【お問い合わせ先】練馬区 健康推進課 健康づくり係
Tel: 03-5984-4624 平日8:30～17:15 (土日祝休)

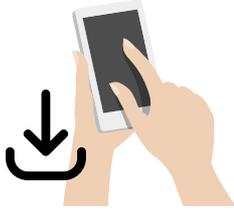
▶ 応募条件

1日4,000歩、3日でクリア！歩いて応募しよう！

健康の基本、歩くことを応援する令和5年度企画です。

12月21日(木)～2月12日(月)までの間、1日4,000歩を3日間歩くと、黒田先生の少人数限定レッスンに応募することができます！

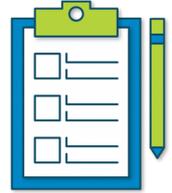
▶ レッスン応募までの3ステップ



①ねりまちてくてくサプリをインストール



②期間中に歩く



③アプリの専用フォームから応募

▶ 黒田先生のレッスンについて

内容：主に「健康的に歩くこと」に関するレッスンを、アプリ「ZOOM」を使って実施します。（受講者の方に事前にご記入いただくカウンセリングシートを基に、個別の相談にもお答えします。）

人数：1コマ2名ずつ×12コマ **計24人** ※応募多数の場合は抽選

日程：以下のうち、1コマ30分間で実施（ただし、12:30～13:30を除く）
3月9日（土）10:00～16:00の間
3月10日（日）10:00～16:00の間
※2月上旬ごろ受講決定の連絡とともに受講日程をお伝えします。

講師：健康運動指導士 黒田 恵美子
練馬区オリジナル体操「ねりま ゆる×らく体操」のほか、「ケア・ウォーキング®」「ひざちゃん体操」を考案し、健康寿命を延ばす歩き方や動き方、運動が苦手・困難な人にでもできるような運動の指導と支援を行っている。講演やセミナーの回数は年間約300回を数える。

▶ 留意事項

- ▶ 本レッスンはアプリケーションソフト「ZOOM」を使用して実施します。使い方等に関して区ではお答えできませんので、事前にご自身でご確認いただきますようお願いいたします。
- ▶ レッスン受講が決定した際、受講日程は事務局にて割り当ていたします。2月上旬ごろ受講可否のご連絡とともに、受講日程をお伝えします。



ねりまちてくてくサプリとは・・・

練馬のまちを歩いて・巡って・楽しんで！
あなたの健やかな生活をサポートするサプリメントのようなオリジナル健康アプリです。ダウンロードは無料です。

▼App Store (iOS)



▼Google Play (Android)



【お問い合わせ先】
練馬区 健康推進課 健康づくり係
Tel: 03-5984-4624
平日8:30～17:15（土日祝休）