

	<p>コロナ禍でも健康づくりを！ 歩いて「+キレイ」黒田先生の オンライン美姿勢レッスン受講キャンペーンを開催</p> 
と き	2月7日（火）まで
<p>区は、健康運動指導士の黒田恵美子^{くろだ えみこ}さんのオンライン美姿勢レッスンが受けられる健康づくりキャンペーンを実施している。</p> <p>このキャンペーンは、区オリジナルの健康管理アプリ“ねりまちてくてくサプリ”の歩数計機能で、期間内に一定の距離を歩いた方が、レッスン受講の抽選に参加できる。</p> <p>キャンペーン参加をきっかけに、テレワークや年末年始の休みによる運動不足を改善し、自身の健康づくりを意識してもらうことがねらい。</p> <p>抽選で参加できるレッスンでは、「キレイに歩く」「歩いてキレイになる」ために欠かせない姿勢のポイントを受講者の悩みに合わせたアドバイスが受けられる。</p> <p>担当者は、「テレワークで運動不足になった方だけでなく、新たにウォーキングを始めた方や普段の姿勢でお悩みの方など、この機会に正しい歩き方・姿勢を身につけて、健康の基本である“歩く”ことを楽しんでいただけたら」と話している。</p> <div data-bbox="1193 521 1460 943"><p>歩いて「+キレイ」黒田先生の少人数限定「美姿勢ZOOMレッスン」キャンペーン ウォーキングチャレンジ期間 1月5日～2月7日 ▲チラシ</p></div>	

【キャンペーン概要】

期間：1月5日（木）～2月7日（火）

申込：①スマートフォン用アプリ「ねりまちてくてくサプリ」で期間内に、1日8,000歩以上を6日間以上達成する

②1月11日（水）～2月8日（水）までにアプリ内のキャンペーンフォームから応募

③抽選で24名の方に、ウォーキングのプロである黒田恵美子氏が個別にアドバイスをする少人数限定のオンラインレッスンを実施（各回2名 30分）

【レッスン講師：黒田恵美子氏】

一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事。「黒田式ケア・ウォーキング」や多数の著書で知られている運動指導の専門家。「ねりま ゆる×らく体操」の創作者。

【参考】健康アプリ「ねりまちてくてくサプリ」について

平成29年（2017年）11月から運用を開始した、区オリジナルの健康アプリ。Googleplay、Appstoreから無料でダウンロードできる。

区の健康づくりに関連する情報のお知らせ機能、血圧・体重などが入力できる記録機能、区内コースやバーチャルコースの紹介、歩数ランキングが表示されるウォーキング機能などを搭載。

自身が使いたい・使いやすい機能を使って、自分のペースで健康づくりができる。

【問い合わせ】練馬区 健康推進課 健康づくり係 電話03-5984-4624