

# スペシャリストから学ぶ！ 春のウォーキング大会開催

JA あいち尾東<sup>びとう</sup>（代表理事組合長：市川耕一）は、管内に住む組合員・利用者を対象にウォーキング大会を開催します。いつまでも健康に元気でいられるよう、健康寿命を延ばすことを目的としており、毎年大人気の講座です。当日は、木々の緑や景色を楽しみながら、2時間程度（約4キロ）のウォーキングを行います！

## ウォーキングのスペシャリストである 組合員から学ぶ！！

組合員でもあり、ウォーキングのスペシャリストでもある松原覚さんが講師を務めます。松原さんは、日本ウォーキング協会専門講師、瀬戸市ウォーキング協会会長を務めるなどウォーキングのスペシャリストです。愛知県内にてウォーキング教室を多数開催しています。

ウォーキングを始める前に、ストレッチの仕方や正しい歩き方、ウォーキングの効果等を講義していただきます。

その後、正しい歩き方を意識しながら緑豊かな自然を楽しみ、心身ともにリフレッシュします。



【開催日】令和6年4月19日（金）

【開催時間】9：30～11：30

【場所】愛知県森林公園（愛知県尾張旭市大字新居5182-1）

【参加人数】約100人

＜お問い合わせ先＞ ※取材にお越しいただける際にはご一報ください

JAあいち尾東 総務企画部 総合企画課（担当：新家・加藤）

TEL：0561-56-0080 FAX：0561-72-8151 E-mail：kikaku@jaab.or.jp

