

# 長良川 健康 フェスタ

テーマ つくろう！  
歩けるからだ と眠れるからだ

ところ

岐阜市長良川  
防災・健康ステーション  
(長良川国際会議場西側)

※履きなれた靴や室内シューズ、動きやすい服装でご参加ください。  
※メニューによっては素足になって行きます。

## 特別講座プログラム

13:00~14:00

健康づくり特別講座  
「眠れるからだの作り方」

自分の睡眠度やリラックス度チェック  
などをおして、眠ることの大切さ  
健康づくりのための身体のケア  
リフレクソロジー  
について学びましょう

## 特別講座 講師

一般社団法人日本快眠協会  
代表理事 今枝昌子  
スリープケアマスター

心療内科で5年間リフレクソロジストとして勤務し、足うらのケアを通じて多くのメンタル不調患者の睡眠障害をサポート。「足うらから眠れる身体を作る」をテーマに、睡眠に対する代替療法の有意性を日本心身医学会にて学会発表する。「睡眠力を鍛えて日本を元気に」を理念に、企業・自治体の現場で、メンタルヘルス研修、快眠カウンセリング、快眠セラピストの養成などを行う。睡眠の専門家として『人生が変わる1分間の深イイ話』『ほっとイブニング』など数多くメディアで取り上げられている。



参加無料

参加者  
プレゼント

プログラムに参加してシールを  
3枚集めると粗品プレゼント

ほかにも魅力的な  
プログラムが満載！！

- ★ノルディックウォーク
- ★すっきりフットケア
- ★健康クイズ etc・・

くわしくは裏面をご覧ください

◆問い合わせ先 岐阜市長良川健康ステーション 電話 058-215-0605  
<主催>岐阜市

# 長良川健康フェスタ

## ～つくろう！歩けるからだと眠れるからだ～

- ◆日時 平成29年2月4日(土) 10時～15時 ※16時から健康ステーションは通常運営となります
- ◆場所 岐阜市長良川防災・健康ステーション
- ◆内容

特別講座プログラム	ノルディックウォークGoGo!プログラム	レッスンプログラム
場所：2階会議室 シール 2枚 13:00～14:00 健康づくり特別講座 「眠れるからだの つくり方」 講師：今枝 昌子	シール 2枚 岐阜市長良川健康ステーション～ 長良川うかいミュージアム～長良公園～金華橋コース (約5.5km、約2時間) 定員：40名(当日受付順) 参加者受付：9時00分からステーション内にて開始 参加者集合：9時45分 集合場所：高橋尚子ロード(詳細は受付時説明) 出発予定：10時00分 帰着予定：12時00分 持ち物：タオル、飲み物、帽子、リュック ※ノルディックポールは無料で貸し出します ※出発前にポールの使い方を説明します ※ポールを使わない人も参加可能です ※雨天及び降雪等悪天候の場合は中止します	シール 各1枚 10:30～11:00 リズムウォーキング 11:15～11:45 のんびりストレッチ 14:15～15:00 すっきりフットケア ～スペシャルver.～ 講師：今枝 昌子

### チャレンジプログラム

シール 各1枚

10:00～14:00

ノルディックウォーク  
 バランスボール  
 ヨガポーズ  
 健康クイズ  
 健康セルフチェック  
 かんたん足裏診断

- ### チャレンジプログラム項目
- ノルディックウォーク  
健康ステーション～金華橋間の往復でクリア
  - バランスボール  
ボールの上でバランス保持30秒でクリア
  - ヨガポーズ  
ヨガポーズを3つ行い10秒保持でクリア
  - 健康クイズ  
健康クイズ全問解答したらクリア
  - 健康セルフチェック  
コーナーの測定を1つ行えばクリア
  - かんたん足裏診断  
足裏診断に参加したらクリア



※すっきりフットケアやかんたん足裏診断は素足になって行います。

<b>参加者 プレゼント 企画</b>	プログラムに参加すると シールがもらえます		<b>プレゼント ☆</b>
	<b>3枚集めると 粗品プレゼント!!</b>		

### 健康フェスタイベント担当

#### ノルディックウォーク担当

西川彩乃 河野博子 鵜飼真代

#### リズムウォーキング のんびりストレッチ担当

丹羽純子

### 岐阜市長良川健康ステーション

住所：岐阜市早田字北堤外地内

開館時間  
7時30分～21時

休館日  
木曜日(祝日の場合  
年末年始 振替)

※駐車場併設



健康づくりの  
きっかけに  
お気軽にご利用いただけます