

2018年10月2日

イオンスーパーセンター株式会社

イオンスーパーセンター南相馬店

イオンスーパーセンター南相馬店

イオン・ジャスモめぐりあい元気ウォーキングオープニングのご案内

イオンスーパーセンター南相馬店（福島県南相馬市 店長 田中 浩司 以下 当社）は、イオン・ジャスモめぐりあい元気ウォーキングオープニングを開催いたしますのでご案内いたします。

当店は地域の皆さまの健康的な暮らしをサポートするため、店舗を拠点とした「ヘルス&ウェルネス」の取り組みを推進しています。

この度ふくしま健民カード・平成30年度みなみそうま健康づくりポイント事業と連動する新たな取組として、当店店舗内にイオンコースとしてウォーキングコースを1コース、ジャスモ青空コースとして青空を見ながらウォーキングを楽しんでいただけるコースを2コース設置いたしました。いずれも、安全・安心なウォーキングコースです。

10月9日（火）のオープニングイベントをスタートに、毎日9：00～20：00（青空コースは日没まで）のお好きな時間にご利用いただけるウォーキングコースとなります。

また、当日のオープニングではNPO法人はらまちクラブ様のご協力のもと、当店店舗内におきましてウォーキング運動のほか、合わせて体力測定・血圧測定・体組成測定、記念講話も行います。

当店はこれからも様々な活動を通じ、継続的な心身ともに健やかで豊かな暮らしづくりに貢献してまいります。

記

日時：2018年10月9日（火）10：00～12：00

10：00 オープニングセレモニー

めぐりあい元気ウォーキング

11：00 記念講話①「イオン・ジャスモ歩いて富士山登頂！」

講師：管理栄養士・健康運動指導士・登山ガイド：ヤッホーさんこと芳須勲先生。執筆、テレビなどで活躍中、横浜市在住。今年8月、4歳の愛娘さんが富士山初挑戦で一気に達成。

血圧・体力測定・ウォーキング

12：00 オープニングイベント終了

14：00 記念講話②「大人の授業 坪倉教室 健康ミーティング」

講師：南相馬市立総合病院非常勤医師・福島県立医科大学客員教授 坪倉正治先生

会場：イオンスーパーセンター南相馬店フードコート

（オープニングセレモニー終了後、各コースでウォーキングスタート）

主催：NPO法人はらまちクラブ イオンスーパーセンター南相馬店 南相馬ジャスモール

後援：南相馬市

協力：福島大学地域スポーツ政策研究所

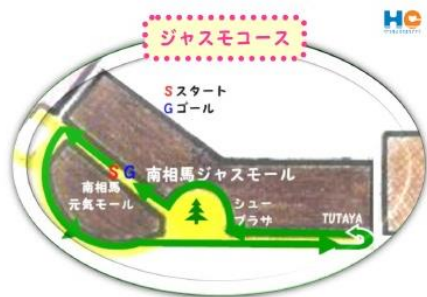
以上

ご参考

- イオン・ジャスモ歩いて富士山頂を目指しましょう！
 イオン・ジャスモコースは1周400mで600歩、当店から富士山頂までは450km（600歩×1,200周=720,000歩）あります。誰が一番最初に富士山頂に到着するのでしょうか<元気レガシー富士山プロジェクト>



イオンスーパーセンター南相馬店店内ウォーキングコース



屋外2コース：ジャスモコース



めぐりあいコース

- 元気手帳で元気づくり
 元気宣言（自分の目標）体力測定、血圧測定、体組成測定などウォーキングなどの元気活動実践→体力測定→自己評定→良い習慣づけ元気レガシー創出

私の元気活動記録：体力測定

項目	測定	結果	目標	達成	備考	測定	結果	目標	達成	備考
記録	kg	50.0	50.0	○		記録	kg	50.0	○	
体力	kg	50.0	50.0	○		体力	kg	50.0	○	
記録	kg	50.0	50.0	○		記録	kg	50.0	○	
体力	kg	50.0	50.0	○		体力	kg	50.0	○	

- 毎月第2火曜日は「ウォーキングディ&体力・元気の測定日」
 イオン・ジャスモめぐりあい元気ウォーキングディで体力測定・血圧測定・1ヶ月のウォーキング周回・元気手帳の確認みなみそうま健康ポイントチェックの日としてご活用頂きます。

