



令和2年1月21日

報道関係各位

～健康づくりに オリンピアン^{そのはらたけひろ}の“歩き”と“輝き”を～

福生市では、健康づくり推進員が主体となり、「健康づくり講演会」を企画し、2月1日（土）に市民会館小ホールで開催します。

講師の園原健弘氏は、東京オリンピックで金メダルの期待も大きい「競歩」で、バルセロナオリンピックに出場。令和初の箱根駅伝では、明治大学体育会競争部監督として母校を総合6位に導きました。オリンピックの開催年に健康寿命を延ばす「歩き方」を学べる講演会です。

■講演会について

令和2年、いよいよ東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。

インターネットで手軽に健康情報は入手できますが、年齢、体の状態、生活環境等で運動方法も異なります。ウォーキングは、誰でも、自分のペースで、安価に始められるスポーツです。本当に有効で、ライフスタイルに無理のない「歩き方」をオリンピックから学べる貴重な機会となっています。歩き方で、輝く健康を手に入れる、そんな講演会を開催します。

【講演題】「オリンピックによる正しい歩き方

～ウォーキングで健康寿命を延ばそう～

【講師】園原健弘氏

（講師略歴）

現役時代は箱根駅伝、世界陸上3回出場

1992年バルセロナオリンピック50km競歩出場

現在、明治大学体育会競争部監督を務めながら健康づくりやダイエット指導などで活躍中。「歩き方」に関する著作多数

【日時】2月1日（土）午後1時30分から（午後1時開場）

【場所】市民会館小ホール（福生市福生2455）

【定員】先着260人※申込不要 入場無料 手話通訳あり

【主催】福生市・福生市健康づくり推進員の会



健康づくり講演会 50



【「健康づくり推進員」とは】

市民の健康づくりを推進するボランティアで、食・体・心の3つのグループで活動。講演会を毎年開催し、各グループが交代で担当、今回は体グループが担当。体グループでは、「健康ウォーキング」「インターバル速歩体験会」などを実施し、「歩き」による市民の健康づくりに励んでいます。

■問合せ 健康課（保健センター） Tel.042-552-0061