

軽井沢GOGO ウォーキング フォーラム 2026

参加
無料



2月 15日 受付開始12:45～
日 13:30-15:30

会場：軽井沢町中央公民館 大講堂

award ceremony

第1部

表彰式 13時30分～

個人の表彰

ゴールド賞・8回目の完歩者
シルバー賞・5回目の完歩者
ブロンズ賞・3回目の完歩者
完歩賞・・・ゴール達成者

団体の表彰

健康大賞・ゴール達成者が多い地区
絆大賞・GOGOウォーキング
参加率が多い地区

commemorative lecture

第2部

記念講演 14時10分～

気づくと変わる、私の体

～体を知り、動きを整える暮らし方～

プロフィール

思いやりを大切にした丁寧な施術を心掛け、地域に根ざした診療を展開。また、多数の有名アスリートの施術も担当し、その豊富な経験は日々の治療にも生かされています。ご自身も長野マラソンにメディカルランナーとして参加されるなど、健康づくりに向けた活動にも取り組まれています。

いつまでも動き続けられるための身体づくりについて、お話と実践の講演になります。

聞いて動いて、楽しく
覚えられるお話を
ぜひ、お待ちしています！



YouTube

井出 勇次 先生

健寿堂鍼灸接骨院長
日本陸連A級トレーナー



【主なトレーナー歴】

- ・富士通陸上競技部
- ・駒沢大学陸上競技部（駅伝）
- ・野球、陸上、サッカー実業団他

申し込み・問い合わせ 軽井沢町社会福祉協議会 地域福祉係
TEL: 45-8113 / FAX: 46-2116
E-mail: ks8113@karuizawashakyo.com

参加申込フォーム

