

# 軽井沢GOGO ウォーキング フォーラム

参加  
無料



2月15日 日 受付開始12:45～  
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。



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

聞いて動いて、楽しく  
覚えられるお話です。  
ぜひ、お待ちしております！

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

