

健康への気づき

Mallmall まちなかウォーキング

Health check, Physical strength measurement, Walking program. in Machinaka Hiroba

baby car
walking

NORDIC WALK

LET'S WALK!!

健康チェックプログラム

まちなか広場にて、血管年齢チェックを開催。チェック後、スタッフより健康に関するアドバイスを受けることもできます。

【料金】無料【時間】10:00~14:00

【主催】都城市・明治安田生命

※都城市と明治安田生命は連携協定を締結しました

体力測定会

握力やロコモ度チェックなどを取り入れた、体力測定会を開催します。測定結果に合わせてアドバイスを受けることもできます。

【料金】無料【時間】10:00~14:00

【主催】都城市健康部健康課

2019
10/12 Sat
10:00-14:00
まちなか広場、他

Mallmallまちなかウォーキング

【予約可能期間】

9/10(火)~9/30(月)

【開催時間】10:30 開始(受付10:00~)

【持参物】飲み物、タオル、動きやすい服・靴

A
コース

まちなか散策

対象	料金	距離	所要時間	定員	予約方法
★★★ 初心者	無料	約3km	約90分	25名 ※予約制	☎0986-23-2765 🌐まちたんwebサイト

まちなかを散策しながら歩きませんか。

まちなかのお店や隠れた名所を再発見! 無理なく歩けるコースです。

※12歳以下の方は保護者同伴にてご参加ください※雨天決行のため雨具の準備をお願いします

講師



児玉 武次さん
都城市ウォーキング推進員

B
コース

ノルディック
ウォーキング

対象	料金	距離	所要時間	定員	予約方法
★★★ 中~上級者 (中学生以上)	有料 ※電車賃等	約6km	約120分	30名 ※予約制	☎0986-23-2765 🌐まちたんwebサイト

ポールを使うウォーキングスタイルで、まちなかから都城駅まで歩く、本格的なウォーキングプログラムです。※一部電車移動(電車賃170円が必要)※ポールレンタル料500円(税込)※ポール持込可※中学生以上対象※雨天時はコースを変更する場合がございます

講師



野口 一成さん(他1名)
中町公民館館長
NPO法人宮崎県ノルディックウォーキング協会会長

C
コース

ベビーカー
ウォーキング

対象	料金	距離	所要時間	定員	予約方法
👤 親子	無料	約2km	約90分	15組 ※予約制	🌐まちたんwebサイト 🔍まちたん検索

ベビーカーが必要なお子様と、その保護者が対象のイベントです。

ベビーカーを押しながら、親子で歩いてみませんか。

※ご家族の同伴可※雨天の場合まちなか広場にてウォーキングレクチャートレーニングを開催

講師



青木 督和さん
A-style



田中 ゆりさん
Studio lilie

主催

都城市
中町自治公民館
都城まちづくり株式会社

ご予約
問合せ

【電話予約】都城市健康部健康課 0986-23-2765 月~金(祝除く) 8:30~17:15
【web予約】<https://www.my-machitan.jp/> まちたん検索 QRからアクセス→

※応募者数が定員を超える場合には抽選となります。10月1日(火)以降に抽選結果をご連絡いたします。

