

古賀市市制施行20周年事業

体験型スポーツイベント

第7回

市民

健康スポーツの日



平成29年

10月15日(日)

参加無料

●会場 古賀中学校体育館・グラウンド・野球場・テニスコート
古賀市武道館・古賀中学校弓道場(登山は城の山、登山を実施します)

●総合開会式 ○開会 午前9時
○会場 古賀中学校グラウンド
(雨天の時は、古賀中学校体育館)

●受付 午前9時30分より ●開始 午前10時

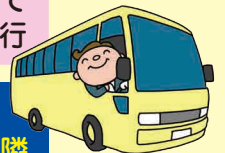
*古賀中学校の駐車場は台数に限りがございます。
*市役所からの無料シャトルバスをご利用下さい。
*室内イベントは上履きを持ってご来場下さい。

主催：NPO法人 古賀市体育協会 古賀市・古賀市教育委員会

古賀市役所 ← サンコスモ古賀 ← ひだまり館 (古賀市隣保館)

9時00分に古賀市役所を出発。
以降は15時40分まで10分から20分毎に運行

無料シャトルバス
市役所駐車場内 ATM 隣



〈問合せ先〉NPO法人 古賀市体育協会 [電話] 944-1825 ホームページ <http://www.koga-taikyo.com>

同日開催

第31回

健康福祉まつり

会場：サンコスモ古賀

第6回

ひだまり館まつり

会場：ひだまり館 (古賀市隣保館)

午後の部

正しい姿勢と歩き方で健康をつくりましょう



～ペットボトルを使ったウォーキングの体験～

●会場 古賀中学校グラウンド

(雨天のときは古賀中学校体育館で実施します。)

●スケジュール

受付 13:00～13:30

レッスン 13:30～14:30

Q & A 14:30～15:00

●指導 今村大祐 (いまむら だいすけ) さん



学校では習うことが出来ない「姿勢と歩き方」をレクチャーします。
正しい体の動かし方、体幹の使い方を体験してみてください。
姿勢と歩き方を知ると日々の生活の過ごし方が変わります。

参加
無料



今村大祐さんプロフィール

1982年5月12生まれ、鹿児島県出身、福岡大学スポーツ科学科卒業。

姿勢アライメント(姿勢矯正)、今村式ウォーキング等、独自の方法を提唱し、体型から印象までを変えるプロフェッショナル。

現在、TV出演、雑誌取材、全国のイベント、講演会、レッスン、社員研修など多方面で活躍中。

全国でのレッスンやセミナー、イベント出演数は年間700本を超え、年間の指導数は1万人を超える。

※ イベントに必要なペットボトルは主催者で準備します。