



S ステキに、スマートにスポーツライフ

始めよう。カラダ元気！運動習慣

「キドニー」とは腎臓のこと。キドニーウォークは、腎臓病予防と早期発見の重要性について考え、PRするウォーキングイベントです。日々の健康のために今日できることから始めてみませんか。

2016年

3月12日(土) 雨天決行

10時～12時30分【受付開始 9時30分】

【集合場所】長崎市障害福祉センター

2階研修室 (長崎ブリックホールとなり)

ナガサキのまちに
ぴったりのニュースポーツ！
「ノルディックウォーキング」

をご紹介します

浦上川(梁川橋)～水辺の森コース

3.3 km(現地解散)

S オープニングイベント

世界腎臓デー記念セレモニー

S 世界腎臓デー記念「キドニーウォーク」
基礎から学ぶノルディックウォーキング

講師 中垣内 真樹 先生

長崎大学医学部保健学科 准教授

S 対象 長崎市民 100名(申し込み多数の場合は抽選)
3km程度のウォーキングが可能なた

S 参加者特典！自宅でする尿検査キット無料配布(限定100セット)
ノルディックポールは、無料で貸し出します



Masaki Nakagaichi

【お申し込み・お問い合わせ】 長崎市コールセンターあじさいコール

※事前申し込みが必要です。
申込締め切りは3月1日(火)

☎ 822-8888