

参加
無料

人も地球も健康に

Yakult

～今日から始めよう！
血圧ケア習慣～

高血圧対策イベント

先着
50名様

2025年

10月31日 **金** 10:00～11:30

トリムパークかなづ 多目的体育館

福井県あわら市山室 67-30-1

《持ち物》 歩きやすい服装・室内シューズ、水分、
タオル、スマホ（アプリインストール希望者）

《コーチ紹介》

日本ポールウォーキング協会 認定コーチ
ヤクルト本社 歳田 将輝（としだ まさき）



【座学】 10:00～10:40

「高血圧」について学ぼう！

○×クイズで楽しく学べます！



【実技】 10:40～11:10

「しっかり歩き」で高血圧予防！

歩く姿も若々しい印象に！



【アプリインストール（希望者）】 11:10～11:30

「しっかり歩き」時間が計測できるウォーキングアプリ
「あるこっと」のインストールを支援いたします！



お申し込みは10月28日（火）まで！

株式会社ヤクルト北陸 福井本社
受付時間（土日祝日除く）9:00～17:00

TEL: 0120-1-8960-3

主催：株式会社 ヤクルト北陸 共催：あわら市役所/株式会社ヤクルト本社

お申し込み
お問い合わせ

