



## 十勝あるくミルクプロジェクト

# 健康推進セミナー



十勝あるくミルクプロジェクトは、歩くことと牛乳等に含まれるタンパク質の摂取を組合せて健康推進を図るキャンペーンなど、十勝の健康イベントを推進して参ります。今回、札幌医科大学 学長 島本和明氏、帯広市 健康推進課 健康運動指導士 長谷川昌二氏を招き健康推進セミナーを開催いたします。皆さまのご来場をお待ちしております。

# 9/5(土)

14:00～16:30 (13:30開場)  
とかちプラザ5F 軽運動室

参加無料 定員/100名

### 第1部

(14:10～15:20)

## 歩くことと健康について

講師/札幌医科大学 学長 島本 和明氏

### 第2部

(15:30～16:30)

## 楽しい歩き方実践講座

講師/帯広市 健康推進課 健康運動指導士 長谷川 昌二氏



島本 和明氏

札幌医科大学 学長  
1946年、小樽市生まれ。札幌医科大学卒。札幌医科大学第2内科講師、同助教授を経て1996年に同教授。2004年3月～2008年3月に同大学付属病院院長。2010年4月から現職。



長谷川 昌二氏

1971年室蘭市生まれ。高校野球で鍛えた運動能力を生かし、札幌YMCA学院専門学校生涯スポーツ学科卒業後、札幌市の健康づくり財団でトレーナーとして活躍。とかちプラザレーニングルーム勤務を経て、97年から現職。

- お申し込み方法/参加ご希望の方は直接、事務局(十勝毎日新聞社 事業局)あて、お電話にてお申込みください。
- 定員になり次第締め切らせていただきます。予めご了承ください。※いただいた個人情報はセミナー参加の受付手続きのみ使用いたします。

主催/十勝あるくミルクプロジェクト実行委員会(帯広市、一般財団法人 帯広市文化スポーツ振興財団、十勝毎日新聞社)  
後援/フードバレーとかち推進協議会、株式会社 オカモト  
事務局/十勝毎日新聞社 事業局 帯広市東1条南8丁目2 TEL0155-22-7555 FAX0155-22-1077