

Let's ニギニギ
健康で人生 Happy に

第2回

ニギニギ 大会



池野地区: にぎにぎ体操のみなさん



玄海地区: にぎにぎ体操と
ストレッチ教室のみなさん



赤間地区: 土六千一△WAY WAYのみなさん



赤間地区: 玄米ニギニギ体操教室のみなさん

ニギニギ体操は、明日の健康のために最適な
いつでも どこでも だれでもできる体操です。
パワフルに日常生活を送るために
ニギニギ大会を通して
楽しく体操に取り組んでみましょう。

平成30年

12月10日 月

13:30~15:30 (受付 13:00~)

日時

場所

メイトム宗像 多目的ホール
宗像市久原 180

定員

先着100人(要申し込み)

申込み
締切り

12月3日(月)

参加費

無料

持参物

ニギニギ棒(貸出あり)またはタオル

※当日は、動きやすい服装でお越しください

「ニギニギ体操」講師

健康運動指導士 西内 久人氏

みなさん一緒に
「ニギニギ体操」を
楽しみましょう!



申込み・問合せ



宗像市 健康課

TEL.0940-36-1187

【プログラム】

①活動発表

- 大谷にここ体操クラブ(赤間西地区)のみなさん
代表:永戸 覺さん
- 青葉会(自由ヶ丘地区)のみなさん
代表:田中 博喜さん

②講演

「ニギニギ体操の健康作用について」

講師

筑波大学大学院体育研究科
九州大学大学院人間環境学府
博士課程 単位取得 満期退学

健康運動指導士

西内 久人 氏



現在は、福岡市健康づくりサポートセンターにて介護予防運動指導及び指導者養成担当、福岡大学・香蘭女子短期大学非常勤講師。
官公庁、企業等で健康教育や運動指導の講演活動(JR九州ウォーキングアドバイザー、福津市、古賀市、宗像市、宗像医師会等)多数実施。
全国各地での講演を通じて、玄米ニギニギ体操の普及に尽力。地域住民にあった健康づくり・介護予防の体操考案を今も続けている。

③

「みんなでニギニギ体操」

協力:ニギニギ体操サポート隊(宗像市民)



【参加申込書】

締切:12月3日(月)
健康課行

団体での 申込み	グループ名		代表者名	
	住所	(〒 _____)		
	代表者 電話番号		参加人数	

個人での 申込み	氏名		電話番号	
	住所	(〒 _____)		

参加申込書にご記入の上、下記まで『電話、FAX』または直接ご提出ください。

電話 0940-36-1187 FAX 0940-37-3046