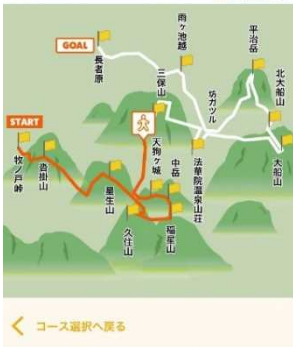


登録数 5万9千人

NEW

おおいた **歩得**

バーチャルウォーキング機能 リリース！



コロナ禍で外出の機会が減り、運動量が落ちることや体重増加による健康への影響が心配されます。

そこで、3密を回避しながら、いつでもどこでも取り組むことができる

バーチャルウォーキング 機能を追加♪

まずは、2コースでスタート！

- ・くじゅう連山 コース
- ・現代版！府内城発 参勤交代コース

自由に移動できないコロナ禍の今だからこそ、コースに参加して、楽しく歩いてみませんか？！



コースクリアでポイントゲット！

「歩得」のダウンロードはこちらから↓

アプリの無料ダウンロードはコチラ



iPhone版をダウンロード

Android版をダウンロード

健康寿命日本ーおおいた推進フォーラム

大分県では、多くの団体や企業等と連携して県民総参加で健康づくりに取組むことにより、すべての県民が生涯にわたり活力ある生活が送れるよう「健康寿命日本ー」の実現を目指しています。そこで「健康寿命日本ー」に向けた取組を広く普及するため、「健康寿命日本ーおおいた推進フォーラム」を開催します。

2021

9/12日

10:00~

(開場9:30)

会場 ホテル日航大分オアシスタワー5階孔雀の間

健康寿命日本ー おおいた推進フォーラム

時 間 10:00~11:15 (開場・受付 9:30~)

聴講方法 (選択) ①会場対面聴講 100名 ※講師は会場に登壇します
②オンライン聴講

毎日の健康は呼吸から。自宅できる、自分でできる健康法

「禅呼吸で健やかな毎日を」

性別、年齢問わず、生涯長く続けられる実践型呼吸法の講演会です。呼吸を調べると、自然に心身も整ってきます。この機会に自分の健康を見つめ直してみませんか。



講師

呼吸アドバイザー
椎名 由紀氏

ZEN呼吸法主宰、呼吸アドバイザー、体内対話株式会社代表、MC、'98早稲田一文卒、高校時代に始まった頭痛や、20以上あった慢性の不調を江戸時代の白隠禅師の呼吸法で克服。不調を自らつくっていたことに気づきZEN呼吸法としてメソッド化。東京のスタジオでのクラス、企業等の講演、海外を含め多国籍にオンラインレッスンも。2012年よりギリシャのアテネに招聘され、その後ドイツ語で翻訳出版されたことからドイツ、オーストリア、パリなどヨーロッパを中心にワークショップを行う。主な著書に「呼吸美メソッド改訂版」、「若返り美人呼吸」等、翻訳された国は5か国にのぼる。



★8月31日までに右のQRコードからお申し込みフォームにアクセスし、お申し込みください。➡

※今月は、上記に加えて2点のお知らせがあります

- 1.事業所ぐるみで禁煙したい事業所を募集します
- 2.おおいた心と体の職場環境改善アドバイザー派遣をスタートします (詳しくはチラシ参照)

【問い合わせ先】 大分県福祉保健部健康づくり支援課 健康寿命延伸班 TEL:097-506-2757 FAX:097-506-1735