

楽しく歩いて心も身体も健康にないましょう

# 「からだに効くウォーキング」

健康ウォーキング指導士  
田中寿美子さんと歩こう

**日時： 9月16日（月・祝）**

**（午後1：30～2：30）雨天決行**

**会場： 五福公園陸上競技場**

**内容： 講演and実技**

**60歳以上、男女を問わずご参加ください**

主催 富山県社会福祉協議会・富山県いきいき長寿センター  
富山マスターズ陸上競技連盟

問い合わせ・お申し込み TEL 090-8966-7610

FAX 076-451-0394

（富山マスターズ陸上競技連盟：大懸誠愉（おおがけ））

●動きやすい服装とシューズでおこしてください。

※ ●水分の補給は各自で準備をお願い致します。



## 田中 寿美子 氏（健康ウォーキング指導士）

1952年滑川市生まれ。病気を克服し34歳からジョギングを始め楽しく走り続け、フルマラソン大会や100キロウルトラマラソン大会に出場。数々の大会で優勝、中でも「ウルトラマラソンワールドカップ世界大会」に3度、日本代表選手として出場。走れる喜びを伝えるため子供から大人まで、障がいのある人もない人も共にスポーツを楽しむための「ランニング大会」や「ウォーキング&ジョギング教室」、「伴走教室」等を開催・協力している。また、100名を超えるランニングクラブの代表者として初心者から競技者まで走る楽しさと競技力向上のため精力的に活動している。

多年にわたり「健康ウォーキング指導士」として県内外でウォーキング指導をし、身体と心の健康をめざして活躍している。

この間、数々の受賞を受けたが2007年、富山県より第1回「元気とやまスポーツ大賞」を受賞、2008年には富山市体育協会より「優秀選手特別表彰」をそれぞれ受賞した。

## 申込欄

氏名	性別	年齢	連絡先
ふりがな	男・女		