

鯖江の街を歩いて、めざせ！目のけんこう！！



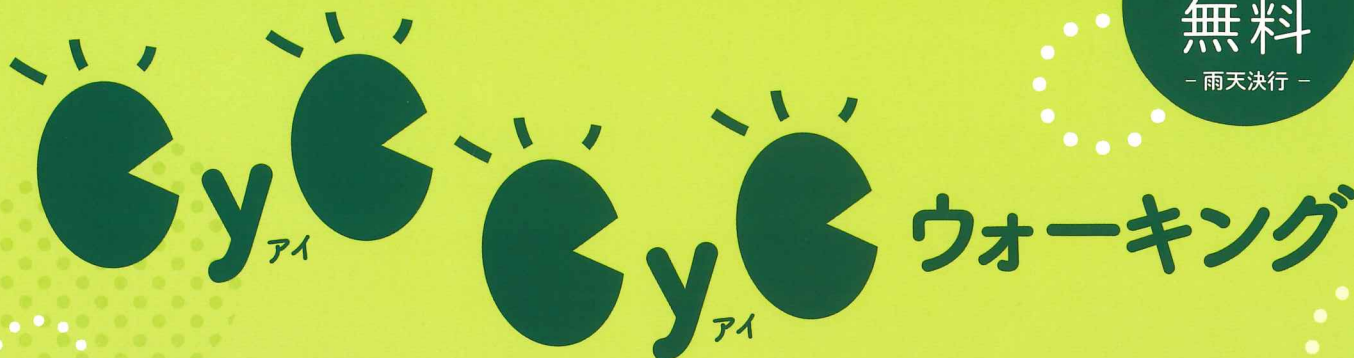
プロデュース：特定非営利活動法人NPOみるみえる



ウォーキングしながら
目のけんこうを考えましょう！

参加
無料

-雨天決行-



2022年 10月9日 (SUN)

集合場所 嚮陽会館 (正面玄関前)

スタート：朝 9時30分

終了：朝11時30分 (予定)

集合時間：朝 9時

持ち物：飲み物・タオル・帽子・歩きやすい靴
(お持ちの方のみ) スマホ または タブレット

●雨天時の準備は各自でお願いします。

定員 60名

●定員になり次第締め切りとさせていただきます

申し込み方法

お電話 または オンラインで
お申し込みください

電話番号

オンライン

健康づくり課
0778-52-1138

NPOみるみえる (高橋)
090-8966-8196



受付

開始：8月25日(木)
〆切：10月1日(土)

内容》約2キロの距離を「30分」または「50分」とペースに合わせてグループに分かれて歩きます

出発前に各自参加者の見え方を確認して頂き、戻って来てから、変化を確認して頂きます。
準備運動に目の健康体操。クールダウンにビジョンヨガの体験も出来ますのでお楽しみに！
QRコードにて鯖江市のPRポイントの紹介もあります！！

当日の流れ

目のけんこう体操

顔は動かさずに眼球だけを動か
し、目の周りの筋肉を和らげ、
血行を良くし、眼精疲労を和ら
げる目の体操です。

eye eye ウォーキング

遠くと近くのピントの合わせ方や、暗
い所から急に明るい所に出たときに起
こる明順応、暗順応の解説をウォー
キングを通して行います。

ビジョンヨガ体験

ウォーキングのあと、呼吸を深めて
目とからだの疲労回復、気持ちい
い姿勢になれる「ビジョンヨガ」
でクールダウンします。

お問い合わせ先 主催：NPOみるみえる 共催：鯖江市

協力団体：健康カフェ実行委員会 (大人の遠足)