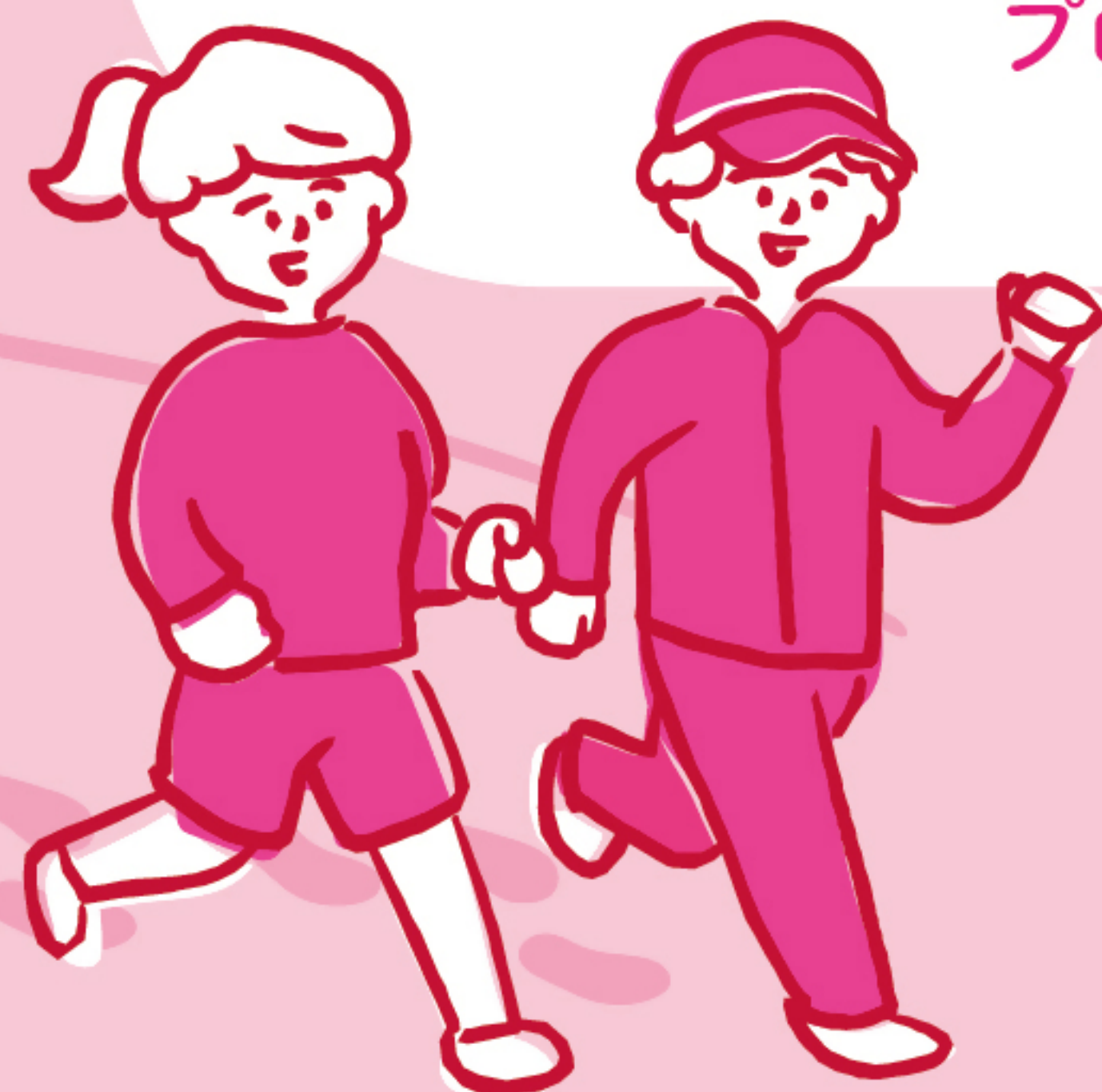


鯖江の街を歩いて、めざせ！目のけんこう！！



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－



2023年 5月21日 (SUN)

集合場所 嚮陽会館 (正面玄関前)

スタート：朝 10 時

終了：朝 12 時 (予定)

集合時間：朝 9 時 30 分

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：4月 3日(月)

〆切：5月17日(水)

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、戻って来たら、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。

ウォーキング ミニレッスン

効果的に歩く為に必要な姿勢のポイントをお伝えします。

アイ アイ 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）

令和5年度 鯖江市 提案型市民主役事業