

今から！
春に向けて！

今の生活に『+10』分
「黒田先生の少人数限定
ウォーキングZOOMレッスン」

2025
3.1(土). 3.2(日)

メディア出演多数！
(NHK、BS11、フジテレビ他)

練馬区公式健康アプリ
「ねりまちてくてくサプリ」登録の方対象

ねりまち⁺
てくてく

一般社団法人ケア・ウォーキング
普及会代表理事
健康運動指導士 黒田恵美子

●詳細はこちら
(区HP)



●ウォーキングチャレンジ期間
2024.12.21~2025.2.3

●毎日の生活に+10分が大切！

歩きたいけどなかなか歩数が稼げない…そんなあなたへの特別企画！
わかっているけどなかなか行動に移せない…そんな経験ありませんか？
短い時間でも効率よく！ウォーキングのプロである黒田恵美子先生が
あなたのお悩みに合わせて個別にアドバイスします。 ※応募多数の場合は抽選

【お問合せ先】練馬区 健康推進課 健康づくり係

←応募方法等は裏面へ

TEL:03-5984-4624 平日8:30~17:25 (土日祝休)

●応募条件

1日4,000歩、3日でクリア！歩いて応募しよう！
健康の基本、歩くことを応援する令和6年度企画です。
12月21日（土）～2月3日（月）までの間、1日4,000歩を3日間歩くと、
黒田先生の少人数限定レッスンに応募することができます！

●レッスン応募までの3ステップ



①ねりまちてくてくサプリを
インストール



②期間中に歩く



③アプリの
専用フォームから応募

●黒田先生のレッスンについて

内容：主に「健康的に歩くこと」に関するレッスンを、アプリ「ZOOM」を使って実施します。（受講者の方に事前にご記入いただくカウンセリングシートを基に、個別の相談にもお答えします）

人数：1コマ2名ずつ×12コマ 計24名 ※応募多数の場合は抽選

日程：以下のうち、1コマ30分間で実施（ただし12:30～13:30を除く）

3月1日（土）10:00～16:00の間

3月2日（日）10:00～16:00の間

※受講日程については2月中旬頃にご連絡いたします

講師：健康運動指導士 黒田 恵美子

練馬区オリジナル体操「ねりま ゆる×らく体操」のほか

「ケア・ウォーキング®」「ひざちゃん体操」を考案し、健康寿命をの延ばす
歩き方や動き方、運動が苦手・困難な人にでもできるような運動の指導と
支援を行っている。

●留意事項

- 本レッスンはアプリケーションソフト「ZOOM」を使用して実施します。使い方等に関して区ではお答えできませんので、事前にご自身でご確認いただきますようお願いいたします。
- 受講日程は事務局にて割り当てて、2月中旬頃にご連絡いたします。



ねりまちてくてくサプリとは・・・

練馬のまちを歩いて・巡って・楽しんで！

あなたの健やかな生活をサポートする

オリジナルアプリです。ダウンロード無料！



▲App Store
(iOS)



▲Google Play
(Android)

【お問合せ先】

練馬区健康推進課

健康づくり係

☎03-5984-4624

平日8:30～17:15

(土日祝休)